SETTEMBRE
2021

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

APERITIVO
TANTE IDEE PER CONTINUARE LA VACANZA

CARPACCI DI FRUTTA
DOLCI? NO, SALATI

PISA E LIVORNO
CIAO CIAO CAMPANILI

MA CHE *fichi!*

CON LA FOCACCIA FACILISSIMA AL FORMAGGIO (SORPRESA)

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 11,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99 - PORTOGALLO € 7,30

MILANO DESIGN WEEK 2021 | 5-10 SEPTEMBER
MODULNOVA MILANO - CORSO GARIBALDI 99

L'ASCENSORE

Sono rimasta quasi cinque mesi senza ascensore. E abito al quarto piano. Per essere precisi, seguendo i dati registrati dal mio vicino che ha oltre novant'anni, siamo rimasti a piedi per diciannove settimane. Parecchie. Soprattutto per lui. Dopo le vacanze va meglio perché ora funziona (le valigie), ma la mia riflessione riguarda la spesa, visto che quando si torna il frigo è decisamente vuoto. Deserto del Gobi, meglio detto. Quanto meno quello di casa mia, dove ci sono solo le basi delle basi, le cose che non deperiscono o quasi, un po' museali per la loro resistenza, vedi il barattolo di maionese o la conserva dimenticata. Arrivo al punto. Al rientro dalle vacanze si fa la grande spesa. Ecco riapparire il fresco, le verdure e la frutta, magari qualche capriccetto per consolarsi della fine del tempo libero, le proteine, i cereali... Quando salivo i miei quattro piani con le borse piene, notavo che compravo meno e... sprecavo meno. Non saprei quantificare, ma ogni alimento che portavo su quella cima (pareva l'Everest con la mascherina e alla terza o quarta tornata della giornata) era maturato sui miei quadricipiti. E l'idea è restata lì, immobile, finché non ho pensato a questo editoriale. Quando andremo a fare la spesa e saremo carichi perché in fondo è bello tornare a casa, mettiamoci una riflessione. Comprerei questa cosa se dovessi portarmela per quattro piani? Ho davvero bisogno di questo ingrediente? Oltre ad acquistare vicino, sano, da aziende che sanno fare la differenza in termini di qualità, da filiere corte, dal meglio della nostra Italia, ricordiamoci anche della quantità. Buon settembre, amiche e amici di *La Cucina Italiana*, e che bello avere l'ascensore che funziona!

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

SOMMARIO

86

Panini glassati ai pistacchi di Bronte farciti con sorbetto di susine rosse di Vignola, dal nostro ricettario con le specialità tipiche italiane.

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

→

Sommario

126
Pinoccata bianca dal nostro «convito dantesco» che celebra il settecentenario del Sommo Poeta.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

92
Sara Cristiani, quarta generazione della omonima pasticceria di Livorno.

106
Rotolini di scorfano e insalata di cappuccio.

IN COPERTINA
Focaccia, fichi e formaggio (pag. 146)
Ricetta di Joëlle Nédérlants
foto di Riccardo Lettieri
styling di Beatrice Prada

FOTO INGREDIENTI **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su
corsidigitali.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

N. 09 - Settembre 2021 - **Anno 92°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it

Cuochi
DAVIDE BROVELLI, CARLOTTA FALLETTI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, VALERIA NOZARI, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
ADRIANO ALIMONTI, ENRICA BROCARDO, SARA MAGRO, MARCO MALVALDI, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI, VALERIA NAVA, ENRICO SEMPRINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI, VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, GUIDO BARBAGELATA, GIACOMO BRETZEL, FOTO CARRA, RICCARDO LETTIERI, RODOLFO NALDINI, JACOPO SALVI, MARINA SPIRONETTI, CLAUDIO TAJOLI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO
Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director CRISTINA LIPPI
Production Director ENRICO ROTONDI
Financial Controller LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Digital CTO MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.

menù

Per il pranzo e per la cena quattro proposte con le nostre ricette di settembre

Insalata di pesche di Leonforte e pomodorini pag. 63
Spaghetti triplo aglio, olio e peperoncino pag. 68
Panino con mortadella, ricotta e pistacchi pag. 139
Mozzarella, limone e pomodorini pag. 118
Melanzane e mozzarella al cioccolato di Modica pag. 62
Risotto alla vogherese moderno pag. 52

PRIMO AUTUNNO

Il gusto pieno di funghi, uva e fichi

+ Ravioli alla ricotta con sugo di porcini e finferli pag. 100
+ Rana pescatrice bardata e uva nera pag. 96
+ Crostata con fichi pag. 86

ANCORA MARE!

Il pesce tra classico e contemporaneo

Carpaccio di barbabietola e capesante pag. 36
+ Risotto ai frutti di mare pag. 30
+ Orata in crosta di argilla pag. 130

BUFFET RUSTICO

Tutto da preparare in anticipo

+ Paccheri gratinati al caciocavallo pag. 68
+ Roast-beef in crosta di sale pag. 128
+ Torta con mousse al mirto pag. 84

ORTO E FRUTTETO

Scelte vegetali con uova di rinforzo

Insalata di borlotti e cavolo pag. 76
+ Uova in camicia su scarola agrodolce pag. 80
+ Panini e sorbetto di susine pag. 86

La capitale dei sapori

Sarà un settembre caldo e fragrante come questo gnocco fritto quello di Parma: nella prima Città Creativa Unesco per la Gastronomia (2015, *parmacityofgastronomy.it*) e attuale Capitale Italiana della Cultura (2020-2021, *parma2020.it*) si celebrano il cibo e la cucina con tanti eventi. Come Cibus Off (29 agosto-5 settembre), il fuorisalone legato a Cibus (31 agosto-3 settembre), vetrina internazionale per l'agroalimentare italiano, e Settembre Gastronomico (29 agosto-26 settembre), con showcooking, degustazioni, musica e mostre. Ma in qualsiasi momento dell'anno la buona tavola parmense si fa orgoglio nazionale, e i motivi ci sono, a iniziare dal record europeo di Dop e Igp, tra cui il fungo di Borgotaro, unico porcino Igp d'Europa. Tale successo è il frutto di un lavoro corale che prende il nome di Food Valley, una realtà fatta di pasta, Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma, pomodoro, alici, latte e molto altro. Chi arriva rischia di incantarsi davanti alla *Scapiliata* di Leonardo nel complesso monumentale della Pilotta e poi di nuovo meravigliarsi negli otto Musei del Cibo (*museidelcibo.it*), che finiscono sempre con una degustazione memorabile. Volete cominciare a immergervi in questi piaceri? Sfogliate la nostra guida a Parma e dintorni allegata al giornale, un percorso gioioso prima che enogastronomico.

FOTO FOTOCARRA

LA BELLEZZA DELLA TAVOLA

Porcellane punk

Il celebre street artist Endless (sotto, nella sua cucina) mette il ritratto di Elisabetta II su fini porcellane italiane e ne nasce una piccola collezione realizzata per Geminiano Cozzi Venezia 1765. L'antica manifattura veneta ha riprodotto su piatti e tazze alcune delle opere più celebri dell'artista, tra cui *Lizzy Vuitton* (sopra), in cui la regina diventa un'icona punk in abiti haute couture, e la tazza *Chapel*, ironica allusione a una nota fragranza francese. E lui come apparecchia la tavola? «Coltello. Forchetta. Piatto. Mi piace mantenere le cose semplici. D'altra parte la mia priorità è fare arte». *geminianocozzi1765.it*

DIARIO CULINARIO

Spesa a Rialto

Così **Fabio Moretti**, presidente dell'Accademia di Belle Arti di Venezia, ha iniziato ad appassionarsi di cucina

Avvocato di fama internazionale (è stato anche a capo degli uffici legali di Giorgio Armani, Gruppo Benetton e IBM), Fabio Moretti, classe 1956, è da due anni presidente dell'Accademia di Belle Arti di Venezia, un incarico prestigioso che tre secoli fa fu ricoperto anche da Giambattista Tiepolo. Ora, complice il lockdown, Moretti si è appassionato anche all'arte culinaria. Ci racconta gli esordi, le sue ricette, gli indirizzi preferiti per mangiare e fare la spesa.

Sarde e gamberoni
«Ho imparato a prepararli grazie a Emanuela Notarbartolo di Sciara, una cara amica autrice di libri di cucina, che mi ha iniziato anche al mercato di Rialto, dove ormai vado sempre a comprare pesce e verdura».

La cena al circolo
«Tra i miei ristoranti preferiti c'è quello del Circolo dell'Unione, a Milano: fanno un ottimo riso al salto. A Venezia, invece, amo andare Al Covo».

Il peccato di gola
«Non so resistere allo Champagne. E nemmeno al caviale: quello italiano è davvero eccellente».

La colazione memorabile
«Su una barca, in Montenegro, per un matrimonio che durò tre giorni. E i Gipsy Kings che suonavano solo per noi. Indimenticabile».

Il piatto di famiglia
«I tortellini di mia madre: da vera emiliana, tirava la sfoglia in un attimo».

GOLOSO CHI LEGGE

DI ANGELA ODONE

La tavola, crogiolo di idee. Attraversando la storia della letteratura, il professor Clerici mostra quanti vi si sono dedicati, non solo desinando: D'annunzio, Pascoli, Marinetti e il gruppo che ha dato vita alla nostra rivista, di cui facevano parte Delia Pavoni e Fanny Dini. *Luca Clerici, Guadagnarsi il pane, Luni Editrice, 24 euro.*

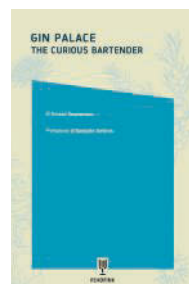
Ricette colorate, affascinanti nella loro elegante precisione e appetitose pur essendo solo disegnate. Sono quelle che costellano le storie dei film di animazione dello Studio Ghibli: il Bento di Totoro, il Croque di errante di Howl o lo Sformato della strega Kiki. *AA.VV., In cucina con i film dello studio Ghibli, Kappalab, 15 euro.*

Siete degli accaniti estimatori del gin e volete scoprire tutto sull'unico distillato che non conosce momenti di oblio? Sarete rapiti dalle pagine di questo manuale, scritto da un guru della miscelazione. *Tristan Stephenson, Gin Palace, Readrink, 26 euro.*

FOTO ARCH. LCI

L'OLIO E LA SUA STORIA
Non basta più dire che un olio extravergine di oliva biologico è di altissima qualità. Oggi vogliamo conoscerne la storia, il territorio, il percorso fino alla tavola. Così è nato il Progetto Blockchain di Alce Nero che attraverso un QR code sulla bottiglia racconta che la Dop Terra di Bari Bitonto è spremuta entro 48 ore dalla raccolta di olive provenienti da 40mila olivi centenari coltivati nel Bio-Distretto delle Lame, con concimi organici che non impoveriscono il suolo né inquinano. *alcenero.com*

COME UNA VOLTA
Nostalgia della michetta con il salame? Il panino tipico di Milano, ormai quasi sparito, si trova nella panetteria di Iper La grande I, dove lo fanno secondo tradizione: venti ore di lievitazione, interno vuoto, zero mollica. *iper.it*

Caro Pianeta, ti vogliamo bene

Alcune aziende del cibo hanno capito l'importanza, anche economica, di salvaguardare la terra e i suoi prodotti e sono impegnate in progetti per tutelare la biodiversità con azioni concrete a effetto immediato

LEADERSHIP FEMMINILE
Conapi-Mielizia, la più grande cooperativa apistica d'Europa, ha fatto suoi gli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. In pratica, il 60% dei ruoli chiave è affidato alle donne, sta eliminando l'uso della plastica e tutela oltre cinque miliardi di api, essenziali alla biodiversità. *mielizia.com*

LAVORI IN CORSO
La Guido Berlucchi, che ha lanciato il primo metodo classico in Franciacorta, è all'avanguardia anche nell'innovazione. Sta infatti sperimentando l'erbamat, vitigno autoctono nel disciplinare dal 2017. Oggi è una scommessa sia per l'identità territoriale sia perché, maturando più tardi di chardonnay e pinot nero e conservando alti livelli di acidità, sopporta meglio l'innalzamento delle temperature. *berlucchi.it*

CHE BEL MESTIERE
Fare i contadini è una tendenza. Per esempio, l'Alto Adige supporta i giovani che desiderano intraprendere i mestieri tradizionali, come Anna Folie che dopo gli studi è tornata al suo maso Sockerhof per coltivare ortaggi 100% naturali che vende direttamente (anche online). *sockerhof.it; suedtirol.info*

MALVASIA PER L'EUCARESTIA
In uno dei chiostri di San Francesco della Vigna, chiesa palladiana nel cuore di Venezia, c'è un vigneto con cui i frati fanno il vino, da bere e per l'eucarestia. Dal 2019 se ne prendono cura gli agronomi di Santa Margherita che hanno sostituito refosco e teroldego con glera e malvasia ad alberello. Biologico e fatto a mano da sempre, il nuovo vino sarà anche certificato dalla vendemmia 2022. *santamargherita.com*

FOTO FRIEDER BLICKLE

FOOD & DESIGN

Oasi in città

L'incontro più gradito del Fuorisalone della Design Week milanese è al temporary restaurant della famiglia Rana, dal 6 al 10 settembre, nello spazio Nonostante Marras (nella foto sopra), in via Cola di Rienzo 8. Perché tanto successo? Dalla prima colazione alla cena, i menù creativi del pastificio veronese sono serviti in porcellane dei Fratelli Pois su tavoli apparecchiati nel delizioso giardino dello stilista Antonio Marras (la prenotazione è obbligatoria: tel. 02 89075001). Un'altra opulenta fioritura, simbolo di pace e amore, sigla invece la nuova collaborazione tra Yayoi Kusama e Veuve Clicquot: l'artista giapponese ha estrosamente decorato la bottiglia di La Grande Dame 2012, appena presentata dalla maison di Champagne (a sinistra). *veuveclicquot.com*

LA TENDENZA

Deliziose evasioni

Concedersi una due giorni tutta per sé in un bell'albergo, anche nella propria città: è la moda della *staycation* (da *stay*, stare, e *vacation*, vacanza), una mini vacanza raggiungibile a piedi, in metrò e in taxi, per spezzare lunghi periodi di lavoro e staccare la spina. Al Senato Hotel di Milano propongono Evasione stellata, una notte con prima colazione e apericena in camera firmati da tre grandi chef: Andrea Berton, Carlo Cracco e Luigi Taglienti. Le bollicine invece sono quelle del Consorzio per la tutela del Franciacorta, che rifornisce il bar dell'albergo con etichette rare. *senatohotelmilano.it*

APPUNTAMENTI

Il gusto di ricominciare

Costruire un nuovo futuro: il lavoro. È questo il tema di Identità Golose 2021, dal 25 al 27 settembre a Milano. Il congresso di alta cucina ideato da Paolo Marchi e Claudio Ceroni punta sulla ripartenza, con tanti big della ristorazione nazionale e internazionale, da Massimo Bottura a Cristina Bowerman (a destra). In programma, cento relatori, oltre settanta masterclass e tanta voglia di tornare a sognare: non a caso, il simbolo di questa sedicesima edizione è *Questo non è un gioco, è lavoro,* il sorprendente piatto ispirato ai mattoncini Lego di Matias Perdomo e Simon Press (sotto), cuochi del ristorante Contraste di Milano. *identitagolose.it*

FOTO ROBERT HOLDEN, SERAFINO GERACI, DANIELA ZEDDA

MURGELLA

LA CULTURA GASTRONOMICA ITALIANA VERSO IL RICONOSCIMENTO UNESCO

IDENTITÀ IN MOVIMENTO

La capacità di accogliere il diverso e di assimilare il nuovo è una condizione necessaria per crescere e arricchirsi **di MASSIMO MONTANARI**

Le identità collettive – anche quelle legate al cibo – non sono inscritte nei geni di un popolo o nella storia arcaica delle sue origini, ma si costruiscono storicamente, nella dinamica quotidiana del colloquio fra uomini, esperienze, culture diverse. È in questo modo che le culture evolvono e si arricchiscono.

La cucina italiana, in tutte le sue varianti locali, deve molto alla cultura dei popoli che in età antica abitarono il paese (dai Fenici ai Greci, dai Celti alle molteplici genti italiche poi sottomesse alla potenza romana). Deve molto alle popolazioni germaniche che vi si insediarono nel Medioevo – una curiosità: è gotica la parola zuppa, che tuttora indica una modalità essenziale della cucina contadina. Deve molto agli Arabi, che nel giro di alcuni secoli diffusero spinaci e melanzane, nuove varietà di agrumi, la canna da zucchero con le tecniche per estrarlo, e il riso sconosciuto agli antichi, e la nuova abitudine di fabbricare pasta secca di formato lungo. Attestata la prima volta in Sicilia nel XII secolo, l'industria degli spaghetti trova qui la sua matrice storica, che andrà a definire un modello gastronomico tipicamente italiano. Più tardi sarà il continente americano a regalarci il mais, il pomodoro, la patata, il peperone e il peperoncino, la zucca di pasta arancione, gli zucchini (diventati italiani al punto che la nostra parola per indicarli, zucchini, appartiene oggi al lessico culinario del mondo intero).

La disponibilità ad accogliere il nuovo e il diverso appartiene a tutte le culture, ma quella italiana è stata accogliente quanto altre mai. E attenzione: ciò non significa snaturarsi. Al contrario, è la premessa di un continuo potenziale arricchimento. La polenta di mais è solo l'ultima versione, più gustosa e saporita, di una tradizione della polenta che risale al Medioevo (quando i contadini la facevano col miglio e altri grani minuti) e prima ancora all'antichità romana (quando la *puls* si preparava col farro). E se i nostri gnocchi oggi sanno di patate, è per conferire maggiore dolcezza a una preparazione millenaria fatta impastando pane e farina. La storia procede per aggiustamenti progressivi, che includono le novità nella tradizione – come accadde alla polenta o agli gnocchi – e rielaborano i nuovi apporti facendone scaturire straordinarie novità. Pensiamo a un piatto icona della nostra cucina: gli spaghetti al pomodoro. L'italianità della pasta, o del pomodoro, o del peperoncino (o della pasta al sugo di pomodoro arricchito di peperoncino) è fuori discussione. Ma è anche fuori discussione che la pasta, il pomodoro, il peperoncino appartengano in origine a culture diverse. E che sia necessario scavare nel tempo e nello spazio per recuperare i frammenti di storie diverse che alla fine si incrociano per dare origine a storie e identità nuove. Sicché la ricerca delle proprie radici finisce spesso per scoprire l'altro che è in noi. Un altro che, attraverso complicati processi di osmosi e adattamento, in vari modi ha contribuito a farci diventare quello che siamo. In attesa di nuovi incontri, di altre trasformazioni. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

CRISTOFORO COLOMBO INCONTRA I NATIVI CUBANI (XILOGRAFIA DIPINTA A MANO). FOTO **AG. IPA**

LA GRINTA DEL BIONDO

Zafferano, euforizzante e profumato. Più succo di arancia e mille bollicine leggere leggere. Ovvero come tornare dalle vacanze senza perdere il buonumore

di ANGELA ODONE

Giorgio Facchinetti è un barman milanese che unisce, sempre con il sorriso e la professionalità, miscelazione e arte del flair bartending. Nel 2018 fonda con Lorenzo Ferrante la società di consulenze MasterEvento. Collabora con importanti aziende del mondo beverage ed è brand ambassador del Consorzio Asti Docg.

Djallo

Lasciate in infusione **1 bustina di zafferano** in 1 litro di **vodka** per almeno 6 ore; filtrate e conservate in una bottiglia di vetro. Preparate uno sciroppo alla vaniglia sciogliendo 300 g di **zucchero** in 150 g di acqua e profumate con un **baccello di vaniglia** aperto per il lungo. Versate tutto in una barattolo di vetro e conservate in frigo (durerà alcune settimane). Raffreddate un calice. Raccogliete in uno shaker con **ghiaccio** 4,5 cl di **vodka allo zafferano**, 2 cl di **sciroppo di vaniglia** e 6 cl di **succo di arancia**. Shakerate energicamente, filtrate nel calice (svuotato del ghiaccio) e colmate con **Asti Spumante Secco Docg**. Decorate a piacere con una **scorza di arancia**.

lo spirito giusto

Citrico versatile
L'Asti Spumante Secco Docg, con i suoi aromi freschi di bergamotto e lime, è ideale con verdure, prosciutto e focaccia, crudi di pesce. *astidocg.it*

Impavida e aerea
Si chiama Vodka Squadron 303 ed è ispirata ai piloti della Royal Air Force inglese. Singola distillazione da patate King Edwards, non è filtrata. *compagniadeicaraibi.com*

SAPERE DI VINO. OPPURE FAR FINTA

Può essere un'aspirazione, un'innocente debolezza, un gioco. L'importante è essere credibili. Ecco come di FIAMMETTA FADDA

Al termine del mio corso amatoriale sul vino (tre ore serali per due settimane) avevo già capito che per dirsi esperti ci voleva ben altro. Per esempio: aprire due o tre bottiglie, assaggiarne un paio di sorsi, prendere i relativi appunti su storia/colore/profumi/sapori. Ogni giorno. Ma una serie di passi che vi permetteranno di passare per un credibile conoscitore, anche se non lo siete, ci sono.

LA CARTA DEI VINI: VIE DI SALVEZZA

Può essere un piccolo incubo. Per me la migliore è quella che sta dalla parte del cliente, cioè facile da capire. Un esempio? Quella di Antonino Cannavacciuolo a Villa Crespi, dove i vini sono raggruppati in sette modi diversi per ogni possibile curiosità o esigenza: per vitigno, per annata, per produttore, per area geografica, per formato, per fascia di prezzo, al calice. Come criterio-base scartate le etichette famose e pescate tra quelle poco note: non Romanée Conti ma un'eccellenza di nicchia come Valentini; non vini da uve notissime come lo Chardonnay o il Pinot noir ma nomi meno risaputi come il Pecorino e il Vermentino. Se però volete arrivare preparati, oggi c'è la Rete. In questo caso rete di salvataggio, perché molti ristoranti pubblicano la propria carta on line. E pur non sapendo quali piatti si sceglieranno, puntando su un paio di bianchi e su un paio di rossi non potete sbagliare.

IL SOMMELIER: IL VOSTRO COMPLICE

Al contrario di quanto molti pensano, chiedergli consiglio non è segno di scarsa conoscenza in tema di vini. Anzi, sono proprio i più esperti a farlo spesso. Chiedetegli se ha di recente scoperto qualche piccolo produttore interessante, o quali sono le sue preferenze/novità in carta, o come giudica i vini naturali, e ditegli che dopo vorreste visitare la cantina. Per fargli capire con stile che non volete spendere molto, dichiarate di voler bere «in modo piacevole ma non impegnativo»; aggiungendo qualche indicazione sommaria ma significativa: «sono orientato su bianchi/rossi aromatici» o invece «ben strutturati», e terminando con un «lei cosa suggerisce?». Quanto a voi, ecco i consigli di Jancis Robinson, Master of Wine, una delle maggiori esperte mondiali di vino: per i bianchi senza pretese e soprattutto per i rosé, scegliete l'annata più recente disponibile; per i vini importanti, adottate la «Regola del Cinque»: dal 1985 le migliori sono quelle divisibili per cinque (che finiscono cioè in 5 o 0).

L'ASSAGGIO: LE MOSSE VINCENTI

Fatta la scelta, seguite il sommelier mentre stappa e versa (è sempre una lezione utile). Non devono cadere gocce sulla tovaglia. Se succede, scoccategli una rapida occhiata: capirà, vi stimerà. La quantità versata corretta non deve superare la metà del calice per permettere di ruotare il vino. Ma voi evitate maldestri volteggi, naso sprofondato nel bicchiere, lenta deglutizione (non citiamo neanche, qui, quelli che schioccano la lingua). Date un'annusatina e stop spiegando che siete a cena, non a una degustazione. Eviterete di apparire impacciati davanti a chi ne sa più di voi e spiazzerete chi vi aspettava al varco. Chiedete, per i bianchi, di versarne poco perché si mantengano sempre freschi nel bicchiere. Per i rossi dichiarate che li preferite di uno o due gradi inferiori alla temperatura di servizio consigliata dalla vecchia scuola (meglio 17-18 gradi che 20-21). Arrivati al giudizio, non imbarcatevi nella descrizione di aromi e profumi. Una frase liberatoria per tutti è affermare che ognuno sente in modo diverso perché la ricerca avviene in base ai propri ricordi. C'è anche chi si sposta su terreni dove non è possibile il confronto, come paragoni con l'opera lirica o con la musica classica. Meglio piuttosto adottare la classificazione inventata dallo stilista Ottavio Missoni, il quale sosteneva che esistono due soli tipi di valutazione: *xe bon* o *no xe bon*. ■

FOTO AG. GETTY IMAGES

IL CACIOCAVALLO

Si ottiene da latte vaccino con la tecnica della pasta filata ed è una specialità dell'Appennino meridionale. Se il Silano e il Podolico sono i più noti, l'invito è provarli tutti

1. OCCHIATO
Dal Sudest del Barese, ha pasta semicotta e dolce che diventa più piccante con il tempo. **IL VINO** Il **Negroamaro**: rosato per i tipi più freschi, rosso per quelli affinati.

2. IRPINO DI GROTTA
Stagionato in grotte di tufo, acquista un sapore che ricorda il burro cotto, con un finale sapido e piccante.
IL VINO Serve un rosso altrettanto intenso come lo speziato **Taurasi**.

3. SILANO DOP
Unico caciocavallo Dop, diventa duro e scaglioso con l'affinamento. **IL VINO** Da giovane vuole bianchi di carattere come il **Soave**, poi sta bene con il **Cirò Rosso Classico**, schietto e fruttato.

4. PALLONE DI GRAVINA SEMISTAGIONATO
Semiduro, da latte crudo della Murgia barese. Tutelato come Presidio Slow Food, ha un sapore leggermente erbaceo e piccante. **IL VINO** Ideale il **Nero di Troia**, elegante e giustamente tannico.

5. PODOLICO DELLA BASILICATA
Presidio Slow Food, si produce con il latte delle vacche podoliche brade o semibrade ed è in grado di affinare fino a cinque anni. **IL VINO** È il re dei rossi lucani, l'**Aglianico del Vulture**, avvolgente, minerale e robusto.

Le forme si legano con una cordicella a due a due e si mettono a stagionare a cavallo di un bastone. Viene facile fare risalire a questa pratica anche il curioso nome di caciocavallo, che invece deriverebbe da *qasqawal*, un formaggio turco molto simile. Tipico dell'Appennino meridionale, specie calabrese, è prodotto con la tecnica della pasta filata, adottata nelle regioni calde dove la massa caseosa può raggiungere una considerevole contaminazione batterica; viene perciò immersa in acqua calda a circa 180 °C. La materia grassa si scioglie, fila e consente di sovrapporre strati su strati. La pasta ottenuta solidifica, nel caso del caciocavallo, a forma di pera, visto che stagiona appesa e si allunga per forza di gravità. La crosta sottile è gialla, spesso traslucida. La pasta, anch'essa di un giallo più o meno carico, è omogenea da fresca, mentre con l'avanzare dell'affinamento acquista friabilità fino a diventare scagliosa. Le forme variano da uno a tre chili e hanno stagionature medie di sei-otto mesi. Aroma e sapore risentono del pascolo: sono vegetali, più o meno intensi, e sviluppano note piccanti quando il caglio è di origine caprina. Rustico, il caciocavallo si abbina ad agnello e capretto, a melanzane, carciofi e cardi. Tra i tipi da latte di vacca podolica, degno di nota il podolico dauno dell'area del Gargano. ENRICO SEMPRINI – MAESTRO ASSAGGIATORE ONAF (ORGANIZZAZIONE NAZIONALE DEGLI ASSAGGIATORI DI FORMAGGIO) ■

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

GIUSTO MIX

Manager con un passato da cantante, origini emiliano-calabresi, Fabrizio prepara il suo risotto di mare partendo dalla paella. Mescola tradizione ed esotico, imparando dal web di **SARA TIENI**

Eclettica, creativa ma di precisione: la sua cucina è come lui. Fabrizio Mercurio, ingegnere gestionale di trentasette anni, nasconde un passato da cantante lirico e una passione per i fornelli maturata in anni di cene con gli amici. Madre romagnola e papà calabrese, è cresciuto a Trento. Ma non fatevi ingannare: «Non è stata la mamma la mia maestra, sono un autodidatta, devo tutto al web. Il mio primo cavallo di battaglia è stata la paella». Da lì la voglia di fare un salto gourmand. «Ho trovato, sempre in rete, un'ottima ricetta per il risotto; ora la preparo anche per venti persone. Il mio segreto? Il riso Carnaroli, cotto al dente, e un brodo di pesce fatto bene, con finocchio, gusci di gambero tostati, nasello e liquido di cottura delle vongole. Da non dimenticare la pentola giusta, eh? Io ne uso una professionale». Risotti a parte, in casa Mercurio si continua a sperimentare. «Mi piace preparare anche lo zighinì, un piatto tipico della cucina eritrea, lo trovo molto conviviale. Faccio tutto in casa: il tipico spezzatino di carne speziato e le piadine morbide di pane injera». La prossima sfida invece è tutta italiana. «Mi lancerò nella calamarata, una tipica pasta del Sud, da risottare in padella. L'ingrediente che non può mancare? Il peperoncino calabrese, lo adoro». ■

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 litro brodo di pesce
500 g vongole spurgate
350 g riso Carnaroli
250 g calamaretti puliti
200 g gamberetti
150 g salsa di pomodorini
4 gamberoni
1 spicchio di aglio
½ scalogno – basilico
prezzemolo
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe bianco

Fate aprire le vongole in padella con olio, aglio e ½ bicchiere di vino, condite con pepe bianco e prezzemolo, filtrate il liquido di cottura e sgusciate metà delle conchiglie.
Sgusciate i gamberetti, i gamberoni e affettate finemente i calamaretti.
Soffriggete lo scalogno in abbondante olio; unite il riso e sfumate con il vino. Bagnate via via con il brodo di pesce.
Cuocete per 5-6 minuti, quindi aggiungete i calamaretti. Dopo 2-3 minuti aggiungete i gamberetti e i gamberoni sgusciati, dopo altri 2-3 minuti le vongole parzialmente sgusciate. Terminate la cottura in 15 minuti circa.
Mantecate con la salsa di pomodorini e un giro di olio. Completate con qualche foglia di basilico.

FOOD STYLING **J. NÉDERLANTS**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

SAPORE AL VELO

FICHI, FORMAGGIO FRESCO, GUANCIALE E PORCINI

Il carpaccio è un celebre piatto di carne a fettine sottilissime. Col tempo il nome è passato a indicare tutto ciò che si serve tagliato fine. Anche la frutta, qui in cinque pittoriche proposte tra il dolce e il salato

ricette **DAVIDE BROVELLI**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

BARBABIETOLA,
POMPELMO E CAPESANTE

MELONE, ANATRA, PORTO E RIBES

«Con il carpaccio gli imbrogli sono proibiti.
Il suo segreto è nell'essere interamente svelato»

GIUSEPPE CIPRIANI, INVENTORE DEL CARPACCIO, IN L'ANGOLO DELL'HARRY'S BAR

FICHI, FORMAGGIO FRESCO, GUANCIALE E PORCINI

Impegno Medio
Tempo 40 minuti
più 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g **formaggio fresco spalmabile**
- 120 g **guanciale a fette**
- 60 g **1 fungo porcino**
- 8 **fichi – menta**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate in 4 i fichi, appoggiateli, due per volta, su un piano tra due fogli di acetato e schiacciateli con un batticarne. Otterrete così 4 «lastre»: ritagliatevi 4 dischi di 18 cm di diametro e metteteli in freezer per 20 minuti.
Togliete i fogli di acetato e appoggiate le basi di fichi sui piatti.
Tagliate il guanciale a strisce e abbrustolitelo in padella per 3 minuti, poi lasciate raffreddare, finché non diventa croccante.
Pulite bene il porcino e tagliatelo finissimo, con la mandolina.
Lavorate il formaggio con un filo di olio, sale e pepe e raccoglietelo in una tasca da pasticciere.
Completate il carpaccio di fichi con ciuffi di formaggio, il guanciale e i porcini, conditi con un filo di olio.
Guarnite con foglioline di menta e, a piacere, fiori eduli.

BARBABIETOLA, POMPELMO E CAPESANTE

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 12 **capesante fresche**
- 2 **barbabietole lessate**
- 2 **pompelmi rosa**
- 1 **arancia – 1 limone**
- **basilico comune o greco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Sbucciate le barbabietole. Tagliatene una a fettine sottilissime.
Sbucciate 1 pompelmo, intero, eliminando anche la pellicina; tagliatelo a rondelle sottilissime con un coltello.
Componete il piatto con la barbabietola e il pompelmo affettati, unite le noci delle capesante, anch'esse tagliate a fettine sottili.
Frullate a lungo la barbabietola rimasta con il succo dell'altro pompelmo, dell'arancia e del limone, sale e pepe: dovrete ottenere una salsa liscia.
Condite tutto con questa salsa e terminate con basilico, un filo di olio e, a piacere, con qualche foglia di barbabietola.

MELONE, ANATRA, PORTO E RIBES

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 14 ore di marinatura e raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g **petto di anatra con la pelle**
- 100 g **ribes**
- 1 **melone**
- **vino Porto**
- **miele – basilico greco**
- **salvia – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Ponete il petto di anatra in una pirofila, copritelo con il Porto e lasciatelo marinare per 2 ore.
Arrostitelo quindi con un filo di olio, prima dal lato della pelle per 6 minuti, e per 3 minuti dall'altro lato. Salate.
Lasciatelo raffreddare, poi mettetelo nel congelatore per 12 ore.
Private il melone della scorza e affettatelo partendo dalle due calotte, in modo da ottenere rondelle intere, prima di arrivare al cuore con i semi (il resto potrete usarlo per altre preparazioni).
Togliete il petto d'anatra dal congelatore e, dopo 10 minuti, affettatelo molto sottile con l'affettatrice, ricavando delle fettine arricciate.
Componete i piatti e completate con i ribes, salvia, basilico e un filo di miele.
Da sapere Il basilico greco ha foglie molto piccole e tenere e un sapore più delicato rispetto al basilico comune.

UVA, GELATINA, GORGONZOLA, CULATELLO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 15 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g **Gorgonzola dolce Dop**
- 250 g **Culatello di Zibello Dop**
- 150 g **succo di ribes nero (cassis)**
- 4 g **gelatina alimentare in fogli**
- 1 **grappolo di uva nera**
- 1 **grappolo di uva bianca**
- 1 **pagnotta di pane casareccio**
- **olio extravergine di oliva**
- **fiori di malva**

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Tagliate a fettine sottilissime gli acini di uva ed eliminate tutti i vinaccioli.
Distribuitele, alternandole, in modo da «foderare» i piatti.
Scaldate fino a bollore il succo di ribes nero, quindi spegnete e stemperatevi la gelatina strizzata.
Lasciatela intiepidire, trasferitela in un «biberon» (contenitore flessibile con beccuccio) e distribuitela ancora liquida in tutti gli spazi tra una fettina di uva e l'altra, creando una base continua nei piatti.
Mettete i piatti in frigo per 15 minuti, in modo che la gelatina si solidifichi.
Affettate la pagnotta ottenendo una dozzina di fettine molto sottili. Ungetele con un filo di olio e infornatele a 200 °C per 5 minuti, finché non saranno colorite, secche e arricciate.
Completate il piatto con le fette di pane, fiocchetti di gorgonzola, fette di culatello e fiori di malva.

PERE, GRANA E NOCI

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **panna fresca**
- 2 **pere**
- **Grana Padano Dop**
- **gherigli di noce – pimpinella**

Lavate le pere e affettatele finemente, con la buccia. Eliminate i semi.
Distribuite 2 cucchiai di grana grattugiato in un piatto, coperto con carta da forno, e cuocete nel forno a microonde per 30 secondi; sfornate e lasciate raffreddare. Ripetete l'operazione per avere 2 cialde, che poi dovrete spezzettare.
Montate la panna e mescolatela con 1 cucchiaio di grana grattugiato.
Disponete le fette di pera nei piatti con le cialde e la panna al grana; completate con scaglie di grana tagliate con il pelapatate, gherigli di noce e pimpinella. A piacere, aggiungete noci frullate con un filo di olio e sale.

PERE, GRANA E NOCI

SECCO È BUONO

Il pane non si butta mai. Si trasforma. Un comandamento della tradizione che troviamo anche in questo dolce. Da arricchire con il gelato

di LAURA FORTI
ricetta JOËLLE NÉDERLANTS
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

Da sempre sinonimo di nutrimento, il pane è il principe tra gli alimenti conservati per un riutilizzo, anche da secco. Questa torta, tipica della Lombardia, tra Milano, Monza e Brianza, ne è solo uno dei tanti esempi. È un dolce talmente diffuso e tramandato che non esiste una versione ufficiale, bensì tante, quasi una ogni famiglia. Diversi anche i nomi con cui viene chiamato (torta nera, torta paesana, torta di latte o di pane). Uno in particolare ne esprime l'anima povera, comune a tutte le versioni: *michelacc*, ovvero mica e latte, in dialetto. Pane secco rivitalizzato nel latte, arricchito con briciole di biscotti, frutta magari di recupero, uvette, pinoli, amaretti e cacao. Da torta di recupero, risultando evidentemente deliziosa, è diventata una delle protagoniste delle sagre di paese, preparata anche durante le festività religiose. Tagliata a fette (dal considerevole peso specifico), si mangia comodamente con le mani, con una pallina di gelato alla crema o alla vaniglia diventa un piacevole dolce al piatto. ■

TORTA PAESANA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **700 g latte**
- **400 g pane secco**
- **100 g cacao**
- **100 g uvetta**
- **100 g amaretti secchi**
- **100 g zucchero di canna**
- **80 g cioccolato fondente**
- **70 g pinoli – 2 uova**
- **liquore all'amaretto**
- **burro e zucchero per lo stampo – sale**

Mettete a bagno l'uvetta nel liquore all'amaretto, in una ciotola.
Tagliate il pane a pezzetti e bagnatelo con il latte; lasciatelo riposare per 20 minuti mescolando ogni tanto, in modo che si imbeva bene.
Spezzettatelo poi con le mani, e strizzatelo leggermente, quindi mescolatelo con gli amaretti sbriciolati, il cacao setacciato e lo zucchero di canna. Aggiungete le uova sbattute con un pizzico di sale, l'uvetta strizzata, i pinoli, il cioccolato a pezzetti.
Versate la polentina ottenuta in uno stampo imburrato e inzuccherato e infornate a 180 °C per 45 minuti circa. Coprite lo stampo con un foglio di alluminio, se vedete che la torta tende a scurirsi troppo in superficie.
Servite a piacere con palline di gelato alla vaniglia o alla crema.

LA CUCINA ITALIANA
PER NEFF
MASSIMA
ASPIRAZIONE
NEFF

Piccole, di forma spigolosa e irregolare, le cicerchie sono un legume antichissimo, diffuso un tempo in tutto il Centro Italia, ma oggi quasi dimenticato, a causa della coltivazione in zone montuose, della raccolta manuale e delle scarse rese. Questa «carne dei poveri», come venivano soprannominate, è però sana e ricca di proteine e amidi, vitamina B1, B2, calcio, fosforo e fibre. Oggi riscoperte e recentemente riconosciute dal Lazio come Prodotto Agroalimentare Tradizionale, le cicerchie vanno preparate seguendo alcune attenzioni: devono essere lasciate in ammollo per tutta la notte in acqua salata e lessate per circa due ore prima di utilizzarle per zuppe e insalate. Oppure per ricette innovative come queste cotolette, da cuocere alla griglia, anche in casa, senza paura degli odori, con la nuova cappa telescopica da piano Glass Draft di Neff: grazie alla tecnologia Guided Air, vapori e odori vengono aspirati perfettamente da ogni angolo del piano cottura a prescindere da dove siano posizionate pentole o padelle. Altro elemento distintivo è il pannello in vetro che elimina ogni tipo di barriera visiva e arreda con raffinatezza ed eleganza l'ambiente cucina, sempre più pensato come uno spazio che diventa tutt'uno con la zona living.

WWW.NEFF-HOME.COM/IT

ISPIRAZIONI DI GUSTO

Sulle pagine e sul sito di *La Cucina Italiana* siamo partiti insieme al marchio NEFF per un viaggio culinario a cui ispirarsi seguendo le storie delle migliori specialità italiane. Da Nord a Sud, andremo alla scoperta dei territori del nostro patrimonio gastronomico, per portarli in cucina e creare nuove ricette che esaltino i sapori della tradizione, anche grazie alle funzionalità degli elettrodomestici. Dal Lazio con le sue cicerchie, fino alla Sicilia, per imparare a valorizzare i prodotti Made in Italy, cucinandoli e abbinandoli al meglio. Continuate il viaggio con noi!

1 **Coppia perfetta: cappa Glass Draft e piano induzione Zone Light**
La tecnologia Zone Light evidenzia le zone di cottura attive del piano induzione grazie a indicatori led di colore rosso - come la nuova cappa Glass Draft, anch'essa con profili led che illuminano il pannello in vetro. Collegandola alla app Home Connect si può scegliere fra diversi colori.

2 **Cottura alternativa in forno NEFF**
I forni NEFF sono dotati dell'innovativo sistema di ventilazione Circotherm® che permette al calore di espandersi in modo omogeneo su tutti i ripiani del forno per cuocere contemporaneamente pietanze diverse senza che gli aromi si mescolino tra di loro.

COTOLETTE DI CICERCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**500 g cicerchie – 20 g curry –10 g prezzemolo – 3 cucchiai di farina di ceci
2 foglie di alloro – 1 cipolla – 1 peperoncino – 1 limone (succo) – 1 uovo
rosmarino – pangrattato – olio extravergine di oliva – sale
PER LA MAIONESE: 350 g olio di semi di girasole – 1 uovo – 2 tuorli
1 cucchiaio di senape – 1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di aceto di vino bianco – sale**

Mettete in ammollo le cicerchie per 24 ore, poi sciacquatele e trasferitele in una casseruola con un filo di olio, l'alloro, la cipolla tagliata a metà, una presa di sale e acqua abbondante. **Cuocete** per un paio di ore, quindi eliminate la cipolla e l'alloro e frullate in un mixer potente, aggiungendo prima 4 cucchiai di pangrattato, poi la farina di ceci, il prezzemolo, il curry, il peperoncino, il succo di limone (a piacere potete aggiungere anche ½ spicchio di aglio). Dovrete ottenere una consistenza soda, ma non troppo. Lasciate riposare l'impasto in frigorifero per 1 ora. Lavoratelo quindi formando delle vere e proprie cotolette. Impanatele prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Preriscaldate la griglia e arrostite le cotolette condendole con olio extravergine e rosmarino.
Preparate la maionese frullando l'uovo, i tuorli e il succo di limone, poi incorporate l'olio, versandolo a filo, quindi unite la senape, l'aceto e il sale.
Servite le cotolette con la maionese e a piacere con un'insalata mista con menta e melissa e spicchi di lime tagliati a vivo.

FOTO REALIZZATE PRESSO IL NEFF COLLECTION BRAND STORE DI MILANO

QUESTA TAVOLA È UN TOCCASANA

Nella vecchia fornace restaurata di Villa Lais a Sipicciano, nella campagna di Viterbo: in piedi, al centro, Benilde Mauri tra i nipoti Mauro (a sinistra) e Francesco (a destra). Seduti al tavolo, i figli Mario e Maddalena.

Dopo aver bruciato il primo arrosto, Benilde Mauri è diventata una cuoca provetta (anche grazie a noi). Il suo forte sono i piatti elaborati e scacciaguai

di ADRIANO ALIMONTI
foto GIACOMO BRETZEL

Potrebbe sembrare una trovata pubblicitaria, e invece è proprio così: Benilde Mauri ha imparato a cucinare con le ricette di *La Cucina Italiana*. Lo ammette lei candidamente e lo confermano figli e nipoti. La sua specialità sono i piatti impegnativi: «La nonna sa preparare benissimo l'anatra all'arancia o un aspic, disossando il pollo alla perfezione. Per lei è più difficile fare un piatto banale», dice Mauro. Non che in casa si mangino solo manicaretti elaborati. Per il cibo di tutti i giorni c'era infatti nonno Mauro, l'asso dell'aglione (*la pasta aglio e pomodoro tipica della Toscana*, ndr), che amava riunire molti amici intorno alla tavola.

Per accoglierci, Benilde ha preparato alcune delle sue ricette speciali. Ad aiutarla ci sono i nipoti – Mauro, che fa lo chef, e Francesco, enologo fresco di laurea – e i figli, Maddalena, decoratrice, esperta padrona di casa e grande ricercatrice di produttori locali, e Mario, addetto ad apparecchiare la tavola nel suggestivo sfondo di Villa Lais, la casa di famiglia a Sipicciano, nel Viterbese. Manca invece la nipote Ilde che, avendo scelto di fare l'attrice, è impegnata su un altro set.

Quando ha cominciato a leggere *La Cucina Italiana*?
«Dopo quella volta in cui ho rovinato un pranzo. Ai tempi dell'università, mio marito aveva invitato un amico a casa. Avevo deciso di preparare il brodo e un arrosto. Per farla breve, ho pensato che per togliere le impurità dal brodo si dovesse scolare come si fa con la pasta, ed è finito tutto nel lavandino. Nel frattempo avevo acceso il forno, e per sbaglio anche il grill, così ho anche bruciato l'arrosto! Insomma, non era rimasto niente da mangiare. Per fortuna mio marito ha rimediato con un piatto di spaghetti, salvando pranzo e amicizia. Promisi →

Benilde Mauri all'opera, con l'aiuto della figlia Maddalena e del nipote Mauro. Per prima cosa si prepara l'impasto per le tagliatelle (da condire con il saporito ragù qui sotto): farina, uova, acqua e il matterello lungo e sottile per stendere la sfoglia sul piano di marmo.

Ragù di Benilde

(con gli influssi del Sud e della cucina toscana del marito)

«Soffriggo la cipolla tritata in olio e strutto, aggiungo i tre tipi di carne e faccio rosolare, poi aggiungo i pomodori. Condisco con sale e pepe. Un segreto della mia cucina: insaporisco con ½ cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di uva passa, 1 cucchiaino di noce moscata. Completo con 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro. Il tempo minimo di cottura del ragù sono 4 ore, ma più cuoce meglio è. Ogni tanto controllo e aggiungo un po' di acqua per mantenerlo fluido».

Che cosa serve 1 kg di carne di manzo di tre tipi (macinata, braciole e biancostato), 1 kg di pomodori freschi, concentrato di pomodoro, 1 cipolla, strutto, olio extravergine di oliva, cannella in polvere, uva passa, noce moscata, sale, pepe.

a me stessa che non sarebbe più successo, così comprai la rivista, e d'allora non ho più saltato un numero».

Quali sono le prime ricette che ha imparato?

«Il pollo disossato e la galantina. Ma i risultati non sono arrivati subito. Ce ne ho messo di tempo prima di fare una frittata come si deve. La verità è che anche la cucina semplice non lo è affatto. Perché un piatto venga bene, ci vogliono tanti piccoli accorgimenti che si acquisiscono solo con l'esperienza. E ci vogliono ottimi ingredienti».

Dove fa la spesa?

«In zona ci sono tanti mercatini e il mercoledì arriva un agricoltore che ci porta le verdure dai suoi orti a Bolsena. Siamo fortunati, abbiamo i prodotti della Tuscia. L'olio e le verdure hanno sapore perché sono genuini. Qui intorno la natura è intatta, tanto verde, zero inquinamento. Nella valle del Tevere ci sono paesaggi stupendi e boschi dove si raccolgono funghi e asparagi selvatici, come faceva sempre mio marito».

In pratica, segue l'idea del chilometro zero?

«Ora la chiamano così, ma per me non è una novità. Il grano per la pasta è coltivato nel terreno vicino a casa, che viene fertilizzato con il letame dell'allevamento da cui proviene la carne che compro alla macelleria Migno, sempre nei dintorni. Gli animali sono nutriti con cereali locali e non con mangimi chimici. Ma torniamo al grano: è macinato al Molino Silvestri di Torgiano, costruito dai monaci nel Mille, e ancora oggi la pietra è azionata ad acqua. Insomma, qui si vive come una volta. Sapesse quanto ho imparato anche dalla signora che ci aiutava in casa; è lei che mi ha insegnato a raccogliere e a usare le erbe spontanee». *Per un attimo prende la parola la figlia Maddalena:* «Me la ricordo! Si chiamava Leondina, era la nostra cuoca. Mentre la mamma le dava istruzioni per il pranzo, noi gironzolavamo intorno per rubare qualche boccone da pentole e piatti».

Il camino è in funzione da quando siamo arrivati. Per cosa lo usa?

«La brace è sempre accesa perché la usiamo per fare qualunque cosa, a partire dal pane tostato. Il camino è un pezzo fondamentale della nostra cucina. Penso di aver cucinato più carne alla griglia di un ristorante. Chiunque arrivasse, a qualunque ora, finiva per fermarsi a mangiare. Ed è ancora così, con i nipoti: qualcosa non va? Un piatto della nonna farà passare ogni pena».

Non funziona solo con i nipoti, a quanto pare. Per lei la cucina è una forma di accudimento in generale. Tanto che fa parte del progetto AGOP (Associazione Genitori Oncologia →

Pediatrica), la onlus che ha fondato più di quarant'anni fa.
«Tutto è nato da un'esperienza personale. Ho imparato molto guardando mia figlia Maura, che fortunatamente è guarita, e gli altri piccoli pazienti nel suo reparto. È stato allora che abbiamo deciso di realizzare un piano dedicato ai bambini al Policlinico Gemelli di Roma: c'è una sala per i giochi e i video, e una grande cucina dove i genitori possono preparare da mangiare per i loro figli».
Come è nata l'idea della cucina?
«In queste situazioni i genitori si sentono impotenti, non sanno cosa fare, glielo dico perché ci sono passata. Cucinare è un modo per sentirsi utili, per fare qualcosa di buono, che piace ai bambini. In questi anni ho visto molti papà ai fornelli e tanti stranieri assaggiare per la prima volta piatti italiani. La cucina è davvero una scuola di vita, un luogo dove le persone si incontrano e dove nascono nuovi sapori. La cucina riunisce, e la convivialità fa parte della vita. Ed è senz'altro una cura immediata ed efficace. Funziona sempre e consola tutti». ■

Benilde Mauri è ora impegnata nell'ultimo progetto di AGOP, La Casa a Colori, dove i piccoli pazienti del Policlinico Gemelli di Roma e le loro famiglie troveranno ospitalità e assistenza durante il periodo delle cure.

«Ce ne ho messo di tempo prima di fare una frittata come si deve. La verità è che anche la cucina semplice non lo è affatto»

Ravioli all'alchermes

«Preparo il ripieno: strizzo un po' la ricotta, poi la amalgamo con gli altri ingredienti. Impasto gli ingredienti della sfoglia e la tiro lasciandola spessa in modo che il ripieno non la inumidisca troppo. Ritaglio una decina di dischi di 10 cm di diametro, li farcisco con il ripieno, li chiudo a mezzaluna e sigillo il bordo con i rebbi della forchetta. Spennello i ravioli con tuorlo leggermente sbattuto e li dispongo in una teglia. Li cuocio nel forno a 180 °C per 20-25 minuti. Li sforno e li bagno subito con l'alchermes. Prima di servire metto lo zucchero a velo, ma poco perché non amo i dolci...».

Che cosa serve per 10-15 pezzi
Per il ripieno: 250 g di ricotta vaccina (quella di pecora è troppo forte), 50 g di zucchero, 5 cucchiai di alchermes, 1 tuorlo, 1 cucchiaino di cannella, 1 baccello di vaniglia, scorza grattugiata di 1 arancia. *Per la sfoglia*: 300 g di farina 2 uova, ½ bicchiere di latte, 2 cucchiai di zucchero.
Per completare: tuorlo, alchermes, zucchero a velo.

UN PRANZO IPER

CASA PORTELLO - MILANO

Ogni settimana un nuovo menù: taglieri con salumi e formaggi, piatti come gli spaghetti cacio e pepe o il vitello al latte cucinato con la ricetta della prestigiosa scuola di cucina Alma. Ma lasciate spazio per il tiramisù!

VENTISETTE - IL CENTRO - ARESE

Un wine bar con cucina e un'incantevole terrazza dove gustare pranzo, aperitivo e cena. Il bello qui è la carta dei vini, disponibili al ristorante allo stesso prezzo del punto vendita e da scegliere come in enoteca, rivolgendosi al sommelier.

resterete stupiti: i ristoranti di queste pagine hanno tutti qualcosa in comune. Interior design elegante, materie prime selezionate, un menù che cambia spesso seguendo la stagionalità... e sono anche tutti ristoranti degli ipermercati Iper. Da Iper La grande i la qualità è accessibile a tutti, ogni giorno, non solo fra gli scaffali e ai banchi del fresco, ma anche **seduti a tavola**. Caffè, brioche e panini? Sì, ma non solo: nei ristoranti Iper si sforna anche la pizza, si cucinano primi piatti espressi e si può fare anche l'aperitivo in terrazza con un buon cocktail o un calice di vino. Dopo Casa Portello a Milano, La Corte a Monza e La Veranda a Lonato, sono stati inaugurati anche Le Terre a Rozzano, in cui va in scena il meglio della cucina regionale italiana, e l'iconico Ventisette ad Arese. Questo wine bar con cucina è stato progettato dall'architetto Alessandro Ghiringhelli, allievo del grande maestro De Lucchi, con accesso anche da un ingresso indipendente esterno. La proposta è unica nel suo genere: una carta dei vini con 120 etichette esattamente allo stesso prezzo dello scaffale dell'ipermercato. Perché da Iper si valorizzano le piccole produzioni locali lavorando in collaborazione con vignaioli, agricoltori e allevatori.

● **WWW.IPER.IT**

In che regione ci porterà lo chef oggi? Ogni due settimane si parte per esplorare la cucina italiana e i suoi prodotti di eccellenza, con tante ricette sempre nuove. E poi la pizza, e grandi classici sempre in carta come il vitello tonnato o l'insalata di Zio Cesare.

LE TERRE - ROZZANO

LA VERSIONE TRADIZIONALE

IL RISOTTO ALLA VOGHERESE

Si prepara con il delicato peperone di Voghera.
Da gustare al massimo della dolcezza e del profumo nella nostra variante mantecata con centrifugato fresco

di LAURA FORTI, ricette VALERIA NOZARI, foto GUIDO BARBAGELATA, styling BEATRICE PRADA

La ragione del nome, in questo piatto, è tutta nell'ingrediente che lo caratterizza: il *püvrón biänc äd Vugherä*. Si tratta di una varietà di peperone di forma cubica, prevalentemente con quattro coste e di un particolare colore verde chiarissimo (tanto da essere chiamato anche bianco) che in fase di maturazione avanzata vira al giallo con striature arancio. Si coltivava a Voghera già nei primi del Novecento e, negli anni tra le due guerre, al culmine della produzione, divenne il protagonista nel frequentato mercato agricolo coperto, inaugurato nella cittadina nel 1939. Più avanti, negli anni Cinquanta, la coltivazione intensiva causò problemi alle piante e la produzione subì un drastico calo, fin quasi a esaurirsi. Nel 2006 l'Istituto Tecnico Agrario Statale Carlo Gallini di Voghera diede inizio a un processo di recupero della varietà tipica, rilanciandone la produzione. Il peperone attirò anche l'attenzione di Slow Food, entrando tra i prodotti presenti nell'Arca del Gusto, un progetto volto a salvare le tipicità dimenticate, per tutelare la nostra biodiversità. Dal 2008 l'Associazione PepeVo si occupa della valorizzazione del Peperone di Voghera, oggi annoverato tra i De.C.O. cittadini, attraverso un disciplinare che riporta caratteristiche, zone di produzione e tecniche di coltivazione. L'Associazione, inoltre, regolamenta la linea produttiva e controlla il prodotto finale. Nel 2017 è stata inaugurata la Sagra del Peperone di Voghera, che si svolge solitamente in settembre nella piazza del Duomo.

La bontà di questo peperone sta nella sua polpa particolarmente sottile, poco acquosa e perciò molto saporita. È gradevole crudo, in peperonata ed è molto adatto alla preparazione del risotto poiché anche in cottura conserva bene le sue caratteristiche gustative di delicata dolcezza. Noi volevamo estrarne l'essenza: lo abbiamo centrifugato da crudo, rinforzandolo con un po' di rucola, e lo abbiamo usato per mantecare un risotto «puro», cioè cotto solo con acqua e senza soffritto. Aggiunta golosa alla fine con tocchetti di peperone fritti. ■

«Il territorio vogherese mena legittimo vanto dei superbi peperoni, che hanno trovato l'acclimatazione ideale nei terreni sabbiosi lungo le rive del Po»

DA *LA TAVOLA DEL GRAN PAVESE* DI ANNALISA ALBERICI

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 litro brodo di carne**
- **320 g riso Carnaroli**
- **80 g burro**
- **80 g Grana Padano Dop**
- **2 peperoni di Voghera**
- **1 scalogno – vino bianco**
- **sale – pepe**

Mondate lo scalogno, tritatelo e rosolatelo in una casseruola con una noce di burro.
Pulite i peperoni, eliminando semi e filamenti bianchi, tagliateli a losanghe e uniteli nel soffritto.
Fateli insaporire per 2 minuti, bagnateli con un mestolo di brodo e cuoceteli finché non si saranno ammorbiditi e il liquido non sarà evaporato.
Prelevate 1 cucchiaiata di peperoni dalla padella e teneteli da parte per decorare il piatto alla fine.
Tostate il riso nella padella con lo scalogno e i peperoni, sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco e portate il riso a cottura aggiungendo il brodo poco alla volta.
Spegnete, regolate di sale e pepe, quindi mantecate con il burro rimasto e con il grana grattugiato.
Lasciate riposare il risotto coperto per 5 minuti, poi servitelo completando con i peperoni tenuti da parte e una macinata di pepe.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **320 g riso Vialone Nano**
- **80 g burro salato**
- **80 g Pecorino Dop**
- **60 g rucola**
- **2 peperoni di Voghera**
- **vino bianco secco**
- **olio di arachide**
- **sale**

Tostate il riso a secco, con un pizzico di sale. Sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco e portatelo a cottura in circa 16 minuti aggiungendo acqua bollente, poca alla volta.
Pulite i peperoni, eliminando semi e filamenti bianchi. Tenetene uno da parte per la decorazione e frullate gli altri in una centrifuga, con la rucola.
Friggete il peperone tenuto da parte in olio di arachide ben caldo, per 2 minuti, scolatelo, togliete la pelle e tagliatelo a pezzetti.
Mantecate il risotto con il centrifugato di peperoni (conservatene un po'), il burro e il pecorino.
Completate con gocce di centrifugato, il peperone fritto e rucola a piacere.

Settembre in vigna

con Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg

È il **tempo degli aperitivi**, **dello stare insieme**, del **celebrare la vita e il divertimento**.

L'Asti Spumante e il Moscato d'Asti Docg sono le bollicine aromatiche piemontesi perfette per accompagnare i momenti conviviali. **In purezza con qualche cubetto di ghiaccio o armonizzati in cocktail speciali**, sapranno inebriarti con il profumo unico dell'uva che nasce sulle colline Patrimonio UNESCO.

...fantasia senza confini

Provate, ad esempio:

Asti Signature

creazione esclusiva di:
GIORGIO FACCHINETTI
FLAIR BARTENDER E BAR SPECIALIST

Brividi d'autunno!
L'Asti Docg è il protagonista assoluto di un cocktail fresco e naturale con pompelmo rosa e basilico. Il pepe di Sichuan dà uno sprint finale al cocktail iconico delle bollicine aromatiche piemontesi.

ASTI SIGNATURE
Un drink perfetto per l'aperitivo o come accompagnamento a tutto pasto.

COMPOSIZIONE
- 4 foglie di basilico
- 1 fetta di pompelmo rosa
- Pepe di Sichuan qb
- Asti Dolce Docg

PREPARAZIONE
Versare una base di Asti Docg dolce in cui mettere in infusione 4 foglie di basilico e una fetta di pompelmo rosa, girare bene e poi aggiungere il ghiaccio. Colmare infine il calice con Asti Docg dolce, peal di pompelmo rosa e concludere con una grattata di pepe di Sichuan.

L'Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg vi **regaleranno sorprendenti sfumature di gusto**, in abbinamento ad un tradizionale vitello tonnato o insieme al tacos barbacoa.

Non ci sono confini per la fantasia quando ci sono con voi gli amici migliori e Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg.

Assaporate tutte le sfumature e colori dell'autunno, facendovi avvolgere dal nostro profumo unico.

Come servire il vino spumante TEMPERATURA IDEALE: 6/8 °C

PROFUMO DI MARE

Nel suo nuovo ristorante, Sabia by Giorgio Locatelli, in Montenegro, il cuoco lombardo punta sulla cucina mediterranea

di ENRICA BROCARDO

Non solo Giorgio Locatelli sostiene di essere diventato cuoco per caso – «Mio padre aveva un ristorante, siccome ero il più piccolo di casa, non sapendo che farsene di me, mi spedì in cucina» – ma anche di aver contribuito a far conoscere il cibo italiano nel mondo altrettanto involontariamente, spinto da un desiderio di esplorazione, più che di conquista: «Sono nato a Vergiate, un paesino lombardo. Come molti di coloro che nascono in un piccolo centro, il mio sogno era vedere il mondo».

La sua carriera all'estero, tra Parigi, Londra, dove ha conquistato la sua stella Michelin, e Dubai è cresciuta allo stesso passo della popolarità della cucina italiana nel mondo. E, nel maggio scorso, lo chef, divenuto nel frattempo un personaggio grazie a *MasterChef Italia*, ha aperto un nuovo ristorante.

Sabia by Giorgio Locatelli si trova all'interno di One&Only Portonovi, primo resort della catena specializzato in accoglienza a cinque stelle ad aver aperto in Europa. Per l'esattezza in Montenegro, nelle Bocche di Cattaro. Una costa schiacciata tra il mare e il verde delle montagne che, di recente, è tornata a essere meta di turismo sofisticato, come negli anni Ottanta, quando la penisola-hotel Aman Sveti Stefan ospitava Sophia Loren ed Elizabeth Taylor.

Il ristorante è circondato dall'acqua delle piscine e del mare. «Il nome, Sabia, viene da sabbia», racconta. «Del resto, siamo a pochi metri dalla spiaggia. Avere un ristorante in riva al mare è sempre stato il mio sogno. L'idea era portare in Montenegro il senso di libertà, il ritmo lento delle vacanze estive in Italia».

Il locale, pulito nelle linee e negli arredi, richiama lo stile italiano soprattutto nei dettagli. «I vetri di Murano che fluttuano sopra il bancone sono un omaggio al Veneto. La Repubblica di Venezia ha dominato questa zona per secoli», dice. E veneto è anche lo chef di Sabia, Alessandro Bottazzi, affiancato in cucina dall'altro italiano della brigata, il sous-chef Walter Formiconi, marchigiano.

Da italiano che ha trovato il successo all'estero, Locatelli ha imparato una lezione importante: «I piatti vanno adattati al posto. È una questione di clientela ma anche di ingredienti». Se alla Locanda di Londra si trovano specialità ispirate a tutta la tradizione italiana, dal Nord al Sud della penisola, in Montenegro punta sulla cucina mediterranea.

Le proposte seguono il ritmo delle stagioni, spiega Bottazzi. «Ogni due, tre mesi, cambiamo almeno il cinquanta per cento del menù». Molto il pesce, pescato tra Albania, Sicilia e Basso Adriatico, e le verdure, acquistate dai produttori locali o in Italia. Tra i piatti-firma, un antipasto di scampi marinati all'arancia e un primo, la Calamarata con rana pescatrice, spaccasassi e limone. «E tra i salumi abbiamo introdotto alcuni prodotti montenegrini, come un incredibile salame affumicato che abbiamo scoperto in zona». Quanto alla cantina, tra le trecento etichette, ci sono soprattutto vini italiani e balcanici.

«Quando sono qui l'Italia non mi manca», dice Locatelli. «Le influenze del nostro Paese si sentono nel dialetto, nel cibo, nell'attitudine delle persone. Persino il mare che non s'increspa mai mi ricorda il Lago Maggiore della mia infanzia». ■

FOTO BEN ROSSER/BFA, MARINA SPIRONETTI

La brigata del Sabia by Giorgio Locatelli, il nuovo ristorante nell'hotel One&Only Portonovi, in Montenegro (a sinistra, lo chef Alessandro Bottazzi). Sopra, la sala; in tavola Vegetali di stagione alla griglia con granella di nocciole. In alto, la Calamarata con rana pescatrice, spaccasassi e limone, uno dei piatti-firma del menù. Nella pagina accanto, Giorgio Locatelli.

Le torte Mafalda portano il nome della adoratissima nonna ligure che preparava per Gloria e le altre 5 nipoti il dolce di casa, una favolosa ciambella. A Eutopia sono disponibili con ingredienti che cambiano a seconda delle stagioni; sotto la ciambella di ricotta e scaglie di cioccolato, a sinistra, sull'alzatina, quella di mandorle e profumatissime rose della Valle Scrivia.

DOLCEZZA
CHE FA BENE

Un'utopia divenuta realtà, un sogno che si realizza: è quello di Gloria Luce, che ha aperto Eutopia Laboratorio artigianale indipendente, un nome (significa il «buon posto») che è già un manifesto del locale. Siamo in via Volta 19 a Milano, in uno dei quartieri più dinamici e interessanti della città, tra l'elegante Brera e la multietnica Chinatown. Nel laboratorio, cuore del negozio, il pasticcere Roberto Malin prepara ogni giorno dolci che sono frutto di anni di studio e di prove, concepiti per unire salute, piacere e bellezza: piccoli regali per gratificarsi prendendosi cura di sé, perché qui lo zucchero è sostituito da **dolcificanti naturali alternativi** come i malti e gli sciroppi di cereali, agave, acero o datteri; le farine sono rigorosamente integrali; i prodotti, sempre di stagione, biologici e biodinamici. Inutile dirlo, non si usa nessun tipo di semilavorato. Oltre che pasticceria, Eutopia è anche caffetteria, panetteria e piccolo bistrot, dove concedersi un pranzo sano e gustoso, scegliendo da un menù che propone vellutate, cereali, hummus e una focaccia alta e croccante che è già un must milanese. ● **WWW.EUTOPIAMILANO.COM**

In alto, Gloria Luce titolare del milanese Eutopia (a sinistra, un angolo del locale), e la sua Papasi, crostatina di pasta sablée integrale, con ricotta di pecora del caseificio Val d'Orcia, vaniglia del Madagascar, frutta e fiordaliso essiccato dell'Azienda Pflegerhof (su ordinazione, anche per quattro e per sei persone).

non è verde...è **verdello**!

CI VEDIAMO SU

www.citrusitalia.it
www.labottega.citrusitalia.it

CITRUS sostiene la ricerca scientifica di

Trovi Citrus da:

RICETTARIO

ricette **MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, VALERIA NOZARI, GIOVANNI ROTA**
carta degli abbinamenti **VALENTINA VERCELLI**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

APERITIVI E ANTIPASTI

MELANZANE E MOZZARELLA AL CIOCCOLATO DI MODICA

Piatti e bicchiere della focaccia **H&M Home**, piatti delle melanzane **Zara Home**, posate **Sambonet**, fondo di piastrelle **Mosaic factory**.

FOCACCIA LIGURE, PESTO, GAMBERI E NOCCIOLE

I NOSTRI CUOCHI

MARCO MORETTO
Il cuoco della Locanda del Notaio a Pellio Intelvi (CO) ha un debole per i risotti: questo mese ne ha preparato uno con mela verde, kirsch e fontina. Imperdibili gli spaghetti triplo aglio, olio e peperoncino.

JOËLLE NÉDERLANTS
La nostra cuoca e pasticciera ama mettersi alla prova con dolci sempre nuovi. Il suo talento si vede però anche nei primi piatti e nelle insalate, come quella di fagioli e cavolo, essenziale e aggraziata.

VALERIA NOZARI
Ventidue anni, metodica e creativa, dopo l'esperienza alla nostra Scuola sta proseguendo la sua formazione al Piazza Duomo di Alba, con Enrico Crippa. Provate i suoi tortelli, belli e saporiti.

GIOVANNI ROTA
Preciso e in continua ricerca, crea per noi e per la nostra Scuola ricette sempre originali rielaborando la tradizione. Questa volta ci ha preso per la gola con le frittelle verdi con la fonduta al bitto.

PESCHE DI LEONFORTE E POMODORINI

APERITIVI E ANTIPASTI

MELANZANE E MOZZARELLA AL CIOCCOLATO DI MODICA

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g 2 mozzarelle di bufala**
- **50 g cioccolato di Modica**
- **16 pomodorini perini**
- **2 piccole melanzane striate**
- **olio extravergine – sale**
- **basilico – menta – pepe**

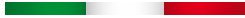
Tagliate le melanzane in 16 rondelle di grandezza simile, spesse 1 cm.
Cuocetele in una padella con un filo di olio per circa 2 minuti per lato. Condite con sale e pepe.
Tagliate le mozzarelle in 8 spicchi ciascuna e componete 4 «millefoglie» alternando melanzane e mozzarella.
Sbriciolate il cioccolato di Modica sopra le millefoglie e completate con i pomodorini a pezzetti, un filo di olio e le erbe aromatiche.

Il Cioccolato di Modica Igp è prodotto con antiche tecniche «a freddo»: la massa di cacao viene lavorata a 40 °C con lo zucchero che, non sciogliendosi e non amalgamandosi con il cacao, dà al cioccolato la caratteristica consistenza sabbiosa.

FOCACCIA LIGURE, PESTO, GAMBERI E NOCCIOLE

Cuoca Valeria Nozari
Impegno Medio
Tempo 20 minuti
più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g focaccia genovese**
- **150 g pesto di Pra**
- **70 g nocciole**
- **12 gamberi di Sanremo**
- **olio extravergine – sale**

Sgusciate i gamberi ed eliminate il budellino scuro. Apriteli a libro. **Conditeli** con un filo di olio, sale e pepe e le nocciole tritate. Lasciateli marinare per 30 minuti. **Tagliate** la focaccia a strisce e abbrustolitele sulla piastra. **Spalmatela** con il pesto di Pra, quindi adagiatevi sopra i gamberi.

Completate focaccia e pesto genovesi con una rarità della Liguria: i gamberi rossi di Sanremo, di dimensioni ridotte e polpa saporita, ottimi crudi o appena scottati.

PESCHE DI LEONFORTE E POMODORINI

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g pomodorini ciliegia Pachino**
- **160 g Pecorino Dop**
- **80 g rucola**
- **40 g granella di pistacchio**
- **2 pesche di Leonforte**
- **fiocchi di grano saraceno**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone – sale – pepe**

Mondate le pesche e tagliatele a pezzetti. Mescolatele con la rucola, i pomodorini tagliati a metà, il pecorino a scaglie e la granella di pistacchio. **Condite** l'insalata con olio, sale, pepe e succo di limone; completate con fiocchi di grano saraceno.

Le Pesche tardive di Leonforte Igp (provincia di Enna), raccolte a partire da settembre, vengono avvolte a una a una ancora sull'albero, a metà giugno, in sacchetti di carta pergamena che le proteggono dai fattori esterni, escludendo così l'uso di prodotti chimici. Concentrano tutto il sapore nel frutto, fino a maturazione.

FRITTELLE VERDI CON FONDUTA DI BITTO

FRITTELLE VERDI CON FONDUTA DI BITTO

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **350 g bietole**
- **180 g panna fresca**
- **130 g farina 00**
- **80 g farina di grano saraceno**
- **80 g formaggio Bitto Dop**
- **5 g lievito di birra fresco**
- **1 uovo**
- **amido di mais**
- **aceto**
- **olio di arachide**
- **zucchero**
- **sale – pepe**

Mondate le bietole, lessatele in acqua salata per 5-6 minuti. Strizzatele e frullatele, ottenendo 180 g di purea. **Miscelate** la farina 00 con la farina di grano saraceno. Unite il lievito sbriciolato e un pizzico di zucchero. **Aggiungete** la purea e l'uovo e impastate, aggiungendo per ultimo un pizzico di sale. Amalgamate fino a ottenere una pastella densa. Copritela e fatela lievitare per 1 ora e 30 minuti. **Tagliate** il bitto a pezzetti, raccoglietelo in una ciotola con 1 cucchiaino di amido di mais e la panna e scaldate tutto a bagnomaria, finché il formaggio non si sarà sciolto. Unite 1 cucchiaio di aceto, poco prima di spegnere. **Preparate** le frittelle: prelevate dalla pastella piccole porzioni con un cucchiaio, tuffatele nell'olio ben caldo e friggetele per 1-2 minuti. **Scolatele** su carta da cucina. **Servitele** con la fonduta di bitto.

Per frittelle colorate, impastate la farina con frullati di verdure lessate e strizzate: per il verde usate bietole o spinaci, per il rosso le barbabietole.

Il Bitto Dop è un formaggio a pasta cotta semidura, tipico della Valtellina, prodotto in alpeggio come da tradizione secolare. Il suo sapore aromatico, più intenso se stagionato, ricorda frutta secca, noci e nocciole, fieno e fiori secchi.

PRIMI

PACCHERI DI GRAGNANO GRATINATI

Piatto fondo degli spaghetti **Zara Home**, tegame dei paccheri **Staub**, posate **Sambonet**, fondo di piastrelle **Mosaic factory**.

SPAGHETTI TRIPLO AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Piatti e bicchieri delle orecchiette **H&M Home**, posate **Sambonet**, piastrelle di fondo **Mosaic factory**.

ORECCHIETTE CON PESTO TRAPANESE

TORTELLI ALLA RUCOLA E PECORINO

PRIMI

PACCHERI DI GRAGNANO GRATINATI

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g paccheri di Gragnano
500 g latte – 120 g caciocavallo
50 g pinoli – 40 g farina
10 pomodori datterini
1 mazzetto di rucola
1 melanzana – burro – sale
olio extravergine di oliva

Frullate la rucola con i pinoli, 120 g di olio e un pizzico di sale.
Fondete 40 g di burro e amalgamatelo con la farina. Versatevi a filo il latte caldo, mescolando, e cuocete per 7-8 minuti. Salate la besciamella e unite la rucola frullata.
Tagliate la melanzana a cubetti e rosolateli con i datterini tagliati a metà, un filo di olio e un pizzico di sale. Cuoceteli coperti per 7-8 minuti, poi per altri 5 minuti senza coperchio.
Lessate i paccheri in acqua bollente salata. Scolateli al dente e mescolateli nella padella con melanzana e datterini.
Conditeli con metà della besciamella.
Sistemateli in una pirofila imburrata. Copriteli con la besciamella rimasta, il caciocavallo grattugiato e gratinateli a 170 °C per 10-15 minuti circa.

La Pasta di Gragnano Igp si produce nell'omonimo comune campano, in un'area di soli 15 km quadrati caratterizzata da un clima e un'acqua che la rendeno unica per gusto e colore.

Piatti e bicchieri **H&M Home**.

RISOTTO, FONTINA E MELE

SPAGHETTI TRIPLO AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g spaghetti
3 peperoncini freschi
2 spicchi di Aglio nero di Voghiera
1 spicchio di aglio rosso secco
1 spicchio di aglio fresco
½ cipolla – prezzemolo
olio extravergine di oliva
aceto – sale

Tritate l'aglio rosso e quello fresco.
Mondate i peperoncini e fateli sobbollire, coperti, con la cipolla tagliata a fettine e 30 g di aceto per 10 minuti. Frullate tutto, ottenendo una salsa, passatela al setaccio e cuocetela 2 minuti per restringerla.
Rosolate l'aglio tritato in una padella con qualche cucchiaio di olio.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli e mantecateli nella padella con l'aglio.
Serviteli completando all'ultimo con il prezzemolo tritato e l'aglio nero tagliato a pezzettini e la salsa di peperoncino.

L'aglio secco dà al piatto l'aroma tipico e penetrante, quello fresco aggiunge sentori erbacei e fragranti, mentre il nero completa con rotondità e note di liquirizia. Quest'ultimo si ottiene dall'Aglio di Voghiera Dop, produzione circoscritta in provincia di Ferrara, caratterizzata da note di particolare delicatezza e dolcezza.

ORECCHIETTE CON PESTO TRAPANESE

Cuoca Valeria Nozari
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g orecchiette fresche
200 g pomodorini Pachino Igp
50 g foglie di basilico
50 g mandorle sgusciate
Pecorino Dop
aglio – sale
olio extravergine di oliva

Rispetto al classico aglio, olio e peperoncino, qui il peperoncino (con cipolle e aceto) diventa salsa. Per renderla più liscia, passatela al setaccio e, se troppo liquida, addensatela sul fuoco.

Tuffate i pomodorini in acqua bollente salata per ½ minuto, scolateli e sbucciateli. Frullateli con il basilico, le mandorle, 15 g di pecorino grattugiato, ½ spicchio di aglio e 1 cucchiaio di olio, ottenendo il pesto. Regolate di sale, se serve.
Lessate le orecchiette in acqua bollente salata per 2 minuti, scolatele e conditele con il pesto. Completate con altro pecorino e basilico fresco.

Il Pomodoro di Pachino Igp, prodotto in provincia di Siracusa, è tra i più pregiati della produzione italiana. Le quattro tipologie, Tondo Liscio, Costoluto, Plum, Ciliegino, sono dolci e croccanti e si distinguono anche per la loro conservabilità, superiore ad altre varietà.

TORTELLI ALLA RUCOLA E PECORINO

Cuoca Valeria Nozari
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **250 g ricotta**
- **200 g farina 00**
- **150 g pecorino d'Abruzzo**
- **75 g rucola**
- **70 g gherigli di noce**
- **70 g burro**
- **50 g semola rimacinata di grano duro**
- **1 uovo – limone – sale – pepe**

Tuffate la rucola in acqua bollente, scolatela, strizzatela e frullatela.
Mescolate la farina con la semola e impastatele con l'uovo e la crema di rucola, ottenendo un composto verde. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per 1 ora.

Tagliate la sfoglia in dischi e disponete il ripieno al centro. Chiudeteli a mezzaluna, pressate bene il bordo e arricciatelo leggermente.

Sgocciolate la ricotta, tamponandola per eliminare il liquido in eccesso.
Lavoratela con il pecorino grattugiato, la scorza grattugiata di 1 limone, una macinata di pepe e, se dovesse servire, un pizzico di sale.
Stendete la pasta in sfoglie sottili (1-2 mm) e ritagliatevi dischi di 7-8 cm di diametro.
Disponete al centro di ognuno una noce di ripieno e richiudeteli a mezzaluna, quindi arricciateli.
Lessateli in acqua bollente salata per 2 minuti.
Sciogliete intanto in una padella il burro e fatelo spumeggiare insieme con le noci tritate.
Scolate i tortelli e mantecateli nel burro spumeggiante.

Il pecorino d'Abruzzo, annoverato tra i P.A.T. (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), è il simbolo dell'antica anima pastorale del popolo abruzzese: il «cacio d'Abruzzo» era infatti l'alimento principale dei pastori, che lo producevano con il latte delle greggi durante la transumanza dall'Abruzzo alla Puglia. Intenso e saporito, si trova in diverse stagionature, dalla consistenza spalmabile alla pasta dura.

RISOTTO, FONTINA E MELE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g riso Carnaroli**
- **150 g Fontina Dop**
- **130 g burro**
- **50 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **3 mele verdi**
- **brodo vegetale**
- **kirsch – sale – pepe**

Tostate il riso con 50 g di burro e un pizzico di sale, per 2-3 minuti. Sfumate con kirsch e bagnate con 1 mestolo di brodo. Cuocete unendo poco brodo alla volta (circa 1 litro), in 15 minuti.
Mantecate il risotto con il burro rimasto, il parmigiano grattugiato e la fontina a cubetti. Unite anche 2 mele, pelate e tagliate a dadini.
Coprite il riso e lasciatelo riposare per 3-4 minuti.
Tagliate la mela rimasta a fettine sottili. Insaporite con sale e pepe e servite completando con le fettine di mela e, a piacere, con salvia fritta.

Le prime notizie della fontina valdostana risalgono al XIII secolo. A base di latte vaccino crudo proveniente da una sola mungitura, ha pasta morbida e grassa che si presta ottimamente a essere fusa (come nella famosa fonduta). La più saporita, e rara, è quella di alpeggio, prodotta nei mesi estivi.

Melanzane al cioccolato *pag. 62*

Il gioco di sapori delicati e forti è retto da un rosato del Sud, solare e di carattere, come il siciliano **Bellifolli 2020** di **Valle dell'Acate**, un frappato succoso e divertente. Anche al super. ***8 euro***. *valledellacate.com*

Focaccia, gamberi e nocciole *pag. 62*

Frutta secca e gamberi prediligono vini freschi ma di struttura. Scoprite il raro **Rossese Bianco 2020** di **Josetta Saffirio**: prodotto nelle Langhe, ma originario della Liguria, è sapido e profumato. ***18 euro***. *josettasaffirio.com*

Pesche di Leonforte e pomodorini *pag. 63*

C'è un rosato famoso per gli aromi di pesca, che pare fatto apposta per la nostra ricetta. È il **Valtènesi Chiaretto**, della riva lombarda del Garda. Il **Roseri 2020** di **Ca' Maiol** è delicato e armonioso. ***11 euro***. *camaiol.it*

Frittelle con fonduta al bitto *pag. 63*

Antipasto con un rosso? Si può, se è leggero e servito fresco. Noi abbiamo scelto il **Rosso di Valtellina 2020** di **Nino Negri**, un nebbiolo di montagna fragrante e disinvolto. Anche al *super*. ***7 euro***. *gruppoitalianovini.it*

PESCI

SPIEDINI DI SEPPIOLINE CON OLIVE E CAPPERI

Piatto delle triglie **H&M Home**, griglia degli spiedini **Le Creuset**.

TRIGLIE FRITTE, ZUCCHINE E SALSA AL MIELE DI CORBEZZOLO

PESCI

SPIEDINI DI SEPPIOLINE CON OLIVE E CAPPERI

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

16 seppioline
50 g capperi sott'aceto
70 g olive taggiasche sott'olio snocciolate
30 g olive verdi snocciolate
5-6 foglie di menta
1 mazzo di basilico
olio extravergine di oliva

Pulite le seppioline, tenendole intere. Asciugatele con carta da cucina.
Sminuzzate tutte le olive con i capperi e qualche foglia di basilico. Distribuite questo battuto nelle seppioline e infilzatele sugli stecchi formando 4 spiedini.
Cuoceteli su una griglia calda con un filo di olio, per circa 5 minuti per lato. Serviteli con basilico e menta.

Le olive taggiasche, vanto della provincia di Imperia, piccole e saporitissime, sono deliziose «da tavola» e in cucina, per dare carattere a sughi, ripieni e insalate. Intere in salamoia oppure sott'olio denocciolate.

TRIGLIE FRITTE, ZUCCHINE E SALSA AL MIELE DI CORBEZZOLO

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetti di triglia squamati e spinati, con la pelle
400 g zucchine baby
50 g vino bianco secco
35 g miele di corbezzolo
4 fiori di zucchina
semola di grano duro
olio di arachide
olio extravergine di oliva
aglio – sale – pepe

Passate i filetti di triglia nella semola e friggeteli in una padella con abbondante olio di arachide. Appoggiateli prima sul lato della pelle, voltateli dopo 1 minuto, scolateli dopo meno di 1 minuto scarso.
Tagliate a metà per il lungo le zucchine e cuocetele in un'altra padella, con 1 spicchio di aglio schiacciato e un filo di olio extravergine, sale e pepe, per 4 minuti.
Cuocete il miele con 50 g di acqua e il vino finché l'alcol non sarà evaporato.
Servite le triglie e le zucchine con i fiori puliti e sfaldati, accompagnando con la salsa al miele.

Prodotto prevalentemente in Sardegna, il miele di corbezzolo si distingue per il color nocciola scuro e soprattutto per il suo sapore molto amaro, con note che richiamano il caffè e la liquirizia.

SOGLIOLA AL CARTOCCIO CON PISTACCHI DI BRONTE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

400 g 2 sogliole pulite
5-6 foglie di salvia
2 rametti di timo
1 carota
1 gambo di sedano
1 porro – ½ cipolla
1 ramo di rosmarino
pistacchi di Bronte
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Spellate le sogliole e appoggiatele su due fogli di carta da forno.
Copritele con la carota e il sedano a rondelle, la cipolla a fettine, le erbe aromatiche tritate finemente; insaporite con uno spruzzo di vino e un po' di sale.
Chiudete i fogli di carta da forno a pacchetto; avvolgete i cartocci in fogli di alluminio e infornateli a 170 °C per 10 minuti.
Tagliate il porro a rocchetti e rosolateli in una padella con un filo di olio, sale e pepe, per 4-5 minuti, voltandoli. Bagnateli poi con poca acqua e brasateli per altri 5 minuti.
Sfornate le sogliole, liberatele dai cartocci e servitele con i porri

SOGLIOLA AL CARTOCCIO CON PISTACCHI DI BRONTE

e altre erbe aromatiche tritate di fresco, completando con i pistacchi.

Molto resistente, il pistacchio fu introdotto in Sicilia dagli Arabi. Sull'isola si è adattato ai terreni difficili alle pendici dell'Etna, le sciare, tipiche della zona di Bronte e dei paesi vicini. Tutelato dalla Dop, deve la sua eccezionale ricchezza gustativa proprio ai suoli lavici in cui si coltiva (ne parliamo anche a pag. 139).

ANGUILLA, CREMA DI PATATE E PESTO ROSSO

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g filetti di anguilla di Comacchio**
- **300 g brodo vegetale**
- **200 g patate**
- **150 g barbabietola lessata**
- **70 g radicchio di Chioggia**
- **50 g latte**
- **20 g cipolla – limone – sale**
- **erbe aromatiche – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Mondate il radicchio di Chioggia, tagliatelo a pezzetti e frullatelo insieme con la barbabietola, 10 g di succo di limone, 1 cucchiaio di olio, sale e pepe, ottenendo il pesto rosso.
Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio e sale.
Pelate le patate e tagliatele a fette. Unitele alla cipolla e abbrustolitele per 5 minuti. Bagnatele poi con il brodo e lasciatele cuocere per altri 10 minuti.
Frullatele infine con il latte, ottenendo una salsa bianca.
Tagliate l'anguilla a metà, eliminate l'osso. Spellatela e tagliatela a tranci.
Cuocetela per 3 minuti in una padella con un filo di olio, appoggiandola sul lato dove c'era la pelle; copritela con un peso che la tenga schiacciata.
Servitela con erbe aromatiche fresche, accompagnandola con la salsa e il pesto rosso.
Da sapere La pulitura dell'anguilla è un'operazione difficile da fare a casa: meglio affidarla al pescivendolo.

ANGUILLA, CREMA DI PATATE E PESTO ROSSO

L'anguilla delle Valli di Comacchio si pesca fin dall'Ottocento nel Delta del Po, dove i «vallanti» utilizzano ancora la tradizionale tecnica a camere comunicanti. Simbolo della convivenza dell'uomo con l'ambiente particolare di questa zona umida, è regina della gastronomia locale, marinata e fresca, e dell'annuale sagra che inizia a fine settembre.

Paccheri gratinati *pag. 68*

Per la pasta al forno con caciocavallo scegliete un rosso morbido e servitelo leggermente fresco, sui 16 °C. Va bene il **Nero d'Avola 2018** di **Morgante**, fruttato, speziato e pieno di personalità. *9 euro. morgantevini.it*

Spaghetti triplo aglio *pag. 68*

Va bene un bianco rinfrescante, semplice solo all'apparenza, come i nostri spaghetti. Ci ha convinto la **Falanghina del Sannio Serrocielo 2020** di **Feudi di San Gregorio**. *10,50 euro. feudi.it*

Tortelli alla rucola e pecorino *pag. 69*
Risotto, fontina e mele *pag. 69*

Stappate un bianco giovane, leggero e un po' aromatico, con profumi che ricordano l'erba, come il **Müller Thurgau Castel Firmian 2020** di **Mezzacorona**. *13,50 euro. mezzacorona.it*

Spiedini di seppioline *pag. 72*
Sogliola *pag. 72*

Intenso e fruttato per reggere i condimenti, agrumato e minerale per rispettare il pesce. Risponde all'identikit il siciliano **Grillo Lalùci 2020** di **Baglio del Cristo di Campobello**. *14 euro. cristodicampobello.it*

VERDURE

CIPOLLE DI TROPEA AL FORNO CON CACIOCAVALLO

Piatto dell'insalata **Zara Home**, forchetta **Sambonet**, fondo di piastrelle **Mosaic factory**.

INSALATA DI BORLOTTI, CAVOLO E LIMONE IN SALAMOIA

VERDURE

CIPOLLE DI TROPEA AL FORNO CON CACIOCAVALLO

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **1,5 kg cipolle rosse di Tropea**
- **250 g caciocavallo calabro**
- **90 g mandorle**
- **limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale grosso e fino**
- **pepe**

Adagiate le cipolle, intere e con la buccia, su un letto di sale grosso, sulla placca del forno. Infornatele a 180 °C per 35 minuti circa.
Sfornatele, pulitele dal sale e tagliatele a metà. Svuotatele rimuovendo le guaine più interne.
Tagliate queste ultime grossolanamente e mescolatele con il caciocavallo grattugiato, le mandorle spezzettate e la scorza grattugiata di ½ limone, un filo di olio, sale e pepe.
Distribuite questo ripieno nelle cipolle scavate, riempiendole.
Sistemate le cipolle farcite in una placca (senza sale) e infornatele a 190 °C per 10 minuti, nel forno ventilato.
Sfornatele e profumatele con la scorza grattugiata di ½ limone prima di servirle.

Una volta sfornate le cipolle, tagliatele a metà e svuotatele lasciando solo un paio di guaine attaccate alle bucce: serviranno da contenitori.

Le Cipolle rosse di Tropea Calabria Igp, coltivate sulla costa che va da Cosenza a Vibo Valentia, sono rinomate per la loro dolcezza, che le rende ideali anche per il consumo da crude, nelle insalate e gustate con i formaggi. Ottime in confetture e mostarde.

INSALATA DI BORLOTTI, CAVOLO E LIMONE IN SALAMOIA

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **400 g fagioli di Lamon freschi**
- **250 g cavolo cappuccio cuore di bue**
- **1 scalogno**
- **1 limone**
- **½ mela rossa**
- **rosmarino**
- **maggiorana**
- **alloro**
- **capperi sott'olio**
- **aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe in grani**

Tagliate il limone a fette, poi a pezzetti. Raccoglietelo in una casseruola con 300 g di acqua e una bella presa di sale. Portate a bollore, cuocete per 7-8 minuti, spegnete e lasciate raffreddare nell'acqua.
Sgranate i fagioli e lessateli, partendo da acqua fredda, con 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 di maggiorana e lo scalogno tagliato a metà. Cuoceteli per 25-30 minuti dal levarsi del bollore. Spegnete, scolate e fate raffreddare.
Affettate sottilmente il cavolo cappuccio; tagliate la mela a mezze fettine, senza sbucciarla.
Disponete gli ingredienti nel piatto, il cavolo con la mela da una parte, i fagioli dall'altra; distribuite sui fagioli i pezzetti di limone e 1 cucchiaino di capperi sott'olio.
Preparate un'emulsione con olio, aceto di mele, sale e pepe e foglie di maggiorana e distribuitela sull'insalata, completando con una macinata di pepe.
Da sapere Il limone che avanza, ben chiuso in un vasetto, può essere conservato in frigorifero per 5-6 giorni. Potete usarlo per condire una pasta alla ricotta oppure per cuocere il pollo o filetti di pesce bianco.

Il Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese Igp è una varietà di borlotto coltivata sul territorio di venti comuni veneti. È particolarmente digeribile grazie alla scorza sottilissima. La raccolta, che comincia a metà agosto, si protrae fino a metà settembre.

Il cuore di bue è anche una varietà precoce di cavolo cappuccio, piccolo e di forma affusolata anziché tonda

Triglie fritte e zucchine *pag. 72*

L'abbinamento azzeccato (che vi farà fare anche bella figura) è con un **Franciacorta Satèn Millesimato**: per morbidezza e sapidità, è ottimo il **2017** di **Ferghettina**. *33 euro. ferghettina.it*

Anguilla e crema di patate *pag. 73*

Per i pesci grassi serve un bianco strutturato e potente come il **Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Riserva**. Il **Crisio 2017** di **CasalFarneto** è aromatico, fresco e minerale. *20 euro. casalfarneto.it*

Cipolla di Tropea al forno *pag. 76*
Orecchiette *pag. 68*

Provate un **Cirò Rosato**, che nasce in Calabria vicino al mare, giovane e sapido: il **2020** di **Cataldo Calabretta** vi conquisterà per i suoi profumi fruttati e salmastri e la sua tipicità. *14 euro. cataldocalabretta.it*

Insalata di borlotti *pag. 76*
Uovo in camicia *pag. 80*

Con sapori agrumati e agrodolci sta bene una birra di frumento come la **Monflowers** di **Birrificio Civale**: ispirata alla Blanche del Belgio, è arricchita con spezie e fiori del Monferrato. *3,50 euro. birrificiocivale.it*

CARNI E UOVA

FILETTO DI MAIALE, CAROTE E SALSA AL CANNONAU

FARAONA CON ZUCCHINE, ARANCIA E ZAFFERANO

Piatto fondo dell'uovo **H&M Home**, tegame della faraona **Alessi**.

UOVO IN CAMICIA SU SCAROLA AGRODOLCE

CARNI E UOVA

FILETTO DI MAIALE, CAROTE E SALSA AL CANNONAU

Cuoca Valeria Nozari
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g filetto di maiale
600 g carote baby
300 g vino Cannonau
1 scalogno
rametti di mirto
burro
zucchero – miele millefiori
amido di mais
liquore al mirto – sale

Pulite il filetto da eventuale grasso e tessuto connettivo in eccesso. Mettetelo in un recipiente con 1 cucchiaio di sale, 1 cucchiaio di zucchero, qualche rametto di mirto e 2 tazzine di liquore di mirto. Copritelo con la pellicola e lasciatelo marinare in frigo per 2 ore.
Togliete il filetto dalla marinata e rosolatelo in una padella con una noce di burro, recuperando qualche rametto di mirto. Abbrustolitelo uniformemente per circa 5 minuti, quindi infornatelo a 180 °C per 15 minuti.
Cuocete intanto le carote, tagliate a metà per il lungo, in una padella con 1 cucchiaio di burro. Dopo circa 10 minuti unite 1 cucchiaio di miele.
Scaldate il Cannonau con lo scalogno sbucciato e sfaldato e 1 cucchiaio di amido di mais. Portate a bollore e fate ridurre fino a ottenere 100 g di salsa.
Servite il filetto con la salsa e le carote al miele.

Il cannonau è il principale vitigno a bacca rossa della Sardegna, dove, secondo alcuni ritrovamenti archeologici, sembra sia presente dai tempi dei Fenici. Dalle uve si ottiene il Cannonau di Sardegna Doc, vino bandiera dell'isola, dal suo sapore secco e sapido con profumi di bacche rosse e spezie.

FARAONA CON ZUCCHINE, ARANCIA E ZAFFERANO

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 faraona
3 zucchine (verde, gialla e trombetta)
2 arance – sale – pepe
Zafferano dell'Aquila Dop
olio extravergine di oliva

Sezionate la faraona in pezzi e rosolateli in casseruola con un velo di olio e un pizzico di sale, voltandoli in modo da colorirli uniformemente, per circa 5-7 minuti; poi sfumate con il succo di 1 arancia. Aggiungete 1 mestolino di acqua e un pizzico di zafferano in pistilli, coprite e cuocete per 25 minuti a fuoco basso.
Mondate intanto le zucchine e tagliatele a rondelle. Tagliate a spicchi l'altra arancia, senza sbucciarla.
Aggiungete zucchine e arancia alla faraona e cuocete ancora per 10-15 minuti, bagnando con un po' di acqua se dovesse asciugarsi troppo.
Spegnete e aggiustate di sale e pepe prima di servire.

Coltivato fin dal XIII secolo, soprattutto nell'Altopiano di Navelli, lo zafferano dell'Aquila contribuì alla prosperità del capoluogo abruzzese. La particolarità del terreno in cui cresce lo rende inconfondibile per l'aroma particolarmente intenso e il gusto deciso. Per ottenere un chilo di zafferano servono 200.000 fiori e 500 ore di lavoro.

UOVO IN CAMICIA SU SCAROLA AGRODOLCE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g pinoli – 100 g vino rosso
80 g uvetta di Pantelleria
20 g burro – 4 uova
2 cespi di scarola – 1 cipolla
olio extravergine di oliva
aceto – sale – pepe

Fate appassire la scarola con poco olio e sale, con il coperchio a fuoco basso, per 7-8 minuti.
Tagliate la cipolla a fettine e rosolatele in un'altra casseruola con un filo di olio e sale. Unite il vino rosso e cuocete senza coperchio finché non sarà evaporato tutto il liquido.
Mescolate la cipolla con la scarola, l'uvetta e i pinoli, tostati velocemente in padella (fateli dorare senza abbrustolirli).
Preparate le uova in camicia: portate a lieve bollore acqua non salata, acidulata con uno spruzzo di aceto; sgusciate un uovo alla volta in un piattino e fatelo scivolare al centro di un vortice creato nell'acqua con un cucchiaio. Cuocetelo per 4-5 minuti, poi scolatelo; procedete così con le uova rimaste.
Servitele sulla scarola e conditele con sale e pepe.

L'uvetta di Pantelleria, ricavata dai grappoli di uva zibibbo essiccati al sole, si distingue per la dolcezza aromatica e per la corposità dei chicchi.

Filetto di maiale al mirto *pag. 80*

Se usate un vino particolare nella ricetta, portatelo poi a tavola. Il **Cannonau di Sardegna Dimonios Riserva 2018** di **Sella& Mosca** profuma di macchia mediterranea e piccoli frutti rossi. *13 euro. sellaemosca.it*

Faraona con zucchine *pag. 80*

Andate sicuri su un nebbiolo leggero ma di carattere. Il nuovo **Claré 2020** di **G.D. Vajra** è imbottigliato come una volta per mantenerlo vivace: va servito fresco e viene voglia di berne più del dovuto! *15 euro. gdvajra.it*

Torta con mousse *pag. 84*
Sorbetto di susine *pag. 86*

Indicato uno spumante dolce e aromatico: il **Sathià** di **Maschio dei Cavalieri**, a base di uva Manzoni moscato, ha profumi invitanti di frutta tropicale e fiori. *15 euro. maschiodeicavalieri.com*

Dolce soffice *pag. 84*
Crostata di mandorle *pag. 86*

Una buona opzione per i dolci agrumati o con creme e frutta è un vino passito dai profumi intensi, come il Moscato Giallo. Il **Vinalia 2018** di **Cantina Bolzano** si distingue per eleganza. *36 euro. kellereibozen.com*

DOLCI

TORTA CON MOUSSE AL MIRTO E MIRTILLI

Piatto del dolce soffice **Zara Home**, piatto della crostata **H&M Home**.

DOLCE SOFFICE AL LIMONE E NOCCIOLE

CROSTATA DI MANDORLE CON CONFETTURA DI FICHI E CREMA BRUCIATA

DOLCI

TORTA CON MOUSSE AL MIRTO E MIRTILLI

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA TORTA
150 g burro
120 g zucchero
90 g farina 00
90 g noci frullate
80 g mirtilli – 3 uova – sale

PER LA MOUSSE
300 g panna montata
200 g mirtilli
150 g liquore di mirto
60 g albumi – 40 g zucchero
10 g gelatina alimentare in fogli
gherigli di noce

PER LA TORTA
Montate il burro con lo zucchero, quindi unite un uovo per volta, poi la farina, un pizzico di sale e le noci frullate. Quando il composto sarà omogeneo, incorporate i mirtilli.
Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 22 cm) e infornate a 160 °C per 25 minuti circa.
Sfornate e lasciate raffreddare.

PER LA MOUSSE
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Portate a bollore il liquore di mirto con 100 g di mirtilli e cuocete per 7-8 minuti. Spegnete e frullate. Unite la gelatina strizzata e fatela sciogliere, quindi lasciate raffreddare.
Montate gli albumi con lo zucchero. Montate separatamente anche la panna.
Amalgamate la panna, gli albumi e il frullato al mirto ottenendo un colore di fondo omogeneo (per un composto variegato, tenete da parte qualche cucchiaio di frullato e unitelo alla fine senza mescolare troppo).

PER COMPLETARE
Distribuite la mousse sulla torta e completate con i mirtilli rimasti e con i gherigli di noci sminuzzati.

Tra i simboli della Sardegna a tavola, il liquore di mirto si ottiene per infusione in alcol delle bacche mature del mirto, che danno il caratteristico colore rosso profondo. Tradizionale digestivo (servito ghiacciato), è interessante nei cocktail; si usa in pasticceria e si può provare anche in cucina.

PANINI GLASSATI E SORBETTO DI SUSINE

DOLCE SOFFICE AL LIMONE E NOCCIOLE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g cioccolato gianduia
140 g farina 00 – 110 g zucchero
60 g farina di nocciole
60 g olio di vinacciolo
50 g nocciole del Piemonte
50 g succo di limone – 30 g latte
5 g lievito in polvere per dolci
4 uova piccole – sale – limone

Dividete i tuorli dagli albumi. Montate i tuorli con 80 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non saranno chiari e spumosi.
Aggiungete a filo 50 g di olio di vinacciolo, il succo di limone e il latte, sempre mescolando con le fruste, poi unite la farina 00 e il lievito, infine la farina di nocciole.
Montate a parte gli albumi con 30 g di zucchero e incorporateli con una spatola al composto, unendo anche la scorza grattugiata di 1 limone.
Versate in uno stampo da chiffon cake (troncoconico, con il buco, il fondo rimovibile e i piedini per l'appoggio: ø 18 cm, h 12 cm) non imburrato e infornatelo a 160 °C per 45 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare il dolce nello stampo capovolto.
Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel forno a microonde, poi mescolatelo con 10 g di olio di vinacciolo.
Sformate il dolce e colatevi il cioccolato fuso. Decorate con le nocciole spezzate.

Le Nocciole Piemonte Igp, tra le migliori al mondo, sono protagoniste nell'arte dolciaria piemontese, che le utilizza in prodotti tipici come il gianduiotto e il torrone. La Tonda Gentile, dopo la tostatura, acquista un sapore intenso, fine e persistente. Ha anche una elevata conservabilità, data dal basso contenuto di grassi.

CROSTATA DI MANDORLE CON CONFETTURA DI FICHI E CREMA BRUCIATA

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

PER LA FROLLA
- **250 g farina 00**
- **120 g burro**
- **90 g zucchero a velo**
- **40 g farina di mandorle**
- **1 uovo – sale**

PER LA CREMA
- **130 g latte**
- **50 g zucchero semolato**
- **25 g panna fresca**
- **15 g amido di mais**
- **3 tuorli – 2 limoni**

PER LA CROSTATA
- **300 g confettura di fichi**
- **2-3 fichi per decorare**
- **zucchero di canna**

PER LA FROLLA
Mescolate la farina 00, la farina di mandorle, lo zucchero a velo e un pizzico di sale con il burro, fino a ottenere un insieme di briciole.
Unite l'uovo e impastate, ottenendo un panetto liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per 1 ora.
Stendetelo poi a 3 mm di spessore e foderate prima il fondo e poi i bordi di uno stampo (ø 20 cm, h 4 cm).
Coprite il fondo con un disco di carta da forno, poi con legumi secchi o con le apposite sferette per la cottura in bianco; infornate a 180 °C per 20 minuti circa.
PER LA CREMA
Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, scorza di 1 limone grattugiata e l'amido di mais.
Scaldate il latte con la panna e la scorza di 1 limone, fino a raggiungere appena il bollore. Versatelo, filtrandolo, sui tuorli sbattuti, mescolate e riportate il composto sul fuoco.
Cuocetelo mescolando per 3 minuti e spegnete.
PER LA CROSTATA
Eliminate i legumi e la carta da forno e coprite il fondo della torta con la confettura di fichi. Infornate per 10 minuti a 180 °C.
Sfornate la torta e riempitela con la crema. Infornatela nuovamente per 18-20 minuti.
Sfornatela e lasciatela raffreddare, poi mettetela in frigorifero per almeno 2 ore.
Cospargete la superficie con zucchero di canna e caramellatelo con l'apposito cannello. Servite con i fichi tagliati a spicchi e, a piacere, foglioline di menta.

Tutto il Sud è terra di fichi che, domestici e selvatici, sono la base di squisite confetture: fatene una piccola scorta tornando dalla Sicilia e dalla Calabria.

PANINI GLASSATI E SORBETTO DI SUSINE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 20 minuti più 4 ore e 30 di lievitazione e riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I PANINI
- **500 g farina Manitoba**
- **250 g latte**
- **70 g burro**
- **50 g pistacchi in granella**
- **50 g zucchero a velo**
- **40 g albumi**
- **40 g zucchero semolato**
- **14 g lievito di birra fresco**
- **10 g miele**
- **6 g sale**
- **3 uova**

PER IL SORBETTO
- **500 g susine rosse di Vignola**
- **125 g zucchero**
- **limone**

Per fare in modo che i panini mantengano in cottura una forma rotondeggiante precisa e uniforme, fate così: spianate le porzioni di pasta in piccoli dischi, quindi rincalzate i bordi verso il centro. Fateli ruotare tra le mani e sul piano di lavoro. Dopo la lievitazione, si completano con la glassa che li rende croccanti.

PER I PANINI
Preparate un impasto di partenza mescolando in una ciotola 100 g di farina Manitoba, 100 g di latte e 7 g di lievito. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora e 30 minuti.
Unite quindi a questo impasto il resto della farina, poi il latte a filo, lo zucchero semolato, il miele e il resto del lievito sbriciolato.
Lavorate l'impasto e quando comincia a prendere forza aggiungete 2 uova sbattute; lavorate per 4 minuti, poi unite il burro a pezzetti e, dopo 2 minuti, il sale. Lavorate ancora per 4-5 minuti, coprite l'impasto e lasciatelo lievitare fino al raddoppio, per circa 1 ora e 30 minuti.
Rimpastatelo brevemente e dividetelo in 14 porzioni. Modellatele a forma di pallina.
Sistematele su 2 teglie coperte con carta da forno e lasciatele lievitare ancora per 30 minuti, coperte con un canovaccio.
Preparate intanto una glassa mescolando la granella di pistacchi con l'albume e lo zucchero a velo.
Spennellate i panini con 1 uovo sbattuto e copriteli con la glassa.
Infornateli a 190 °C per circa 20 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare completamente.
PER IL SORBETTO
Snocciolate le susine.
Preparate uno sciroppo con 200 g di acqua e lo zucchero. Quando lo zucchero si sarà sciolto, unite le susine, il succo di ½ limone e portate a bollore.
Fate sobbollire per 2 minuti, spegnete e frullate finemente.
Versate il frullato nella gelatiera e avviate l'apparecchio.
Tagliate i panini, ormai completamente freddi, farciteli con il sorbetto e serviteli.

Le Susine rosse di Vignola Igp (provincia di Modena) sono disponibili in tre varietà: nere, gialle e rosse. Queste ultime hanno la polpa di un bel colore acceso e un sapore molto zuccherino.

NEL NOME DEL TERRITORIO

Quella degli Agricoltori del Geografico è una storia di lungimiranza e amore per il territorio. Per valorizzare il Chianti, nel 1961, 17 viticoltori fondarono la prima cooperativa della zona: scelsero il nome di Geografico per sottolineare l'appartenenza alle colline di Castellina, Gaiole e Radda e misero a punto un metodo per migliorare il lavoro nei vigneti, la produzione e la commercializzazione dei vini. Fu un successo: nel giro di qualche anno si unirono altri soci, nel 1970 cominciarono i lavori di costruzione della cantina di Gaiole in Chianti, ancora oggi cuore della produzione di Chianti Classico dell'azienda. Nel 1980 la cooperativa era diventata una delle **più grandi realtà toscane**, con una produzione di 1,2 milioni di bottiglie all'anno, tanto che nel 1989, fu acquisita una nuova cantina presso San Gimignano, oggi polo produttivo della Vernaccia e del Chianti colli Senesi. Nel 2010, la cooperativa risente fortemente della crisi mondiale, così nel 2018 la Famiglia Piccini decide di acquisirla, salvando dipendenti, fornitori e il marchio che ha fatto la storia del Chianti Classico. Oggi il giovane toscano Alessandro Barabesi (a destra) guida il gruppo tecnico della cantina con la consulenza del celebre enologo Riccardo Cotarella. ● **WWW.CHIANTIGEOGRAFICO.IT**

La linea Contessa di Radda è l'emblema dell'eleganza del terroir chiantigiano. Al Chianti Classico e al Chianti Classico Riserva, da abbinare a primi con sughi di carne e funghi, grigliate e fiorentina, si affiancano il Contessa di Radda Rosso Toscana IGT, a base di merlot, con piccole aggiunte di cabernet e petit verdot, eccellente con le carni rosse e i formaggi stagionati, e il Contessa di Radda Bianco, chardonnay con saldo di malvasia del Chianti, da stappare con pesce, crostacei e piatti vegetariani.

Livorno

DUE FACCE DELLA STESSA TORTA (DI CECI)

I retoni di Bocca d'Arno a Pisa. Nella pagina accanto, la sala da fumo detta Moresca a Villa Mimbelli, a Livorno; costruita tra il 1865 e il 1875, dal 1994 è la sede del Museo Civico Giovanni Fattori.

L'antagonismo tra Pisa e Livorno? In campo culinario si stempera in un confronto molto ravvicinato, e divertente. Parola di pisano, che però ha studiato tra i livornesi

di MARCO MALVALDI, foto GIACOMO BRETZEL

Pisa

La curva dell'Arno a Pisa, vista dalla terrazza dell'Hotel Royal Victoria. Nella pagina accanto, uno dei canali detti «fossi» nel quartiere Venezia Nuova di Livorno: qui Luchino Visconti ha ambientato il suo film *Le notti bianche* (1957).

Pisa

«Questo Lung'arno è uno spettacolo così ampio, così magnifico, così gaio, così ridente che innamora»

GIACOMO LEOPARDI

Livorno

«Lavorare, lavorare, lavorare, preferisco il rumore del mare»

DINO CAMPANA

Sopra, da sinistra, Tommaso Menicucci e il gelato di Caprilli, gelateria naturale di fronte al porto turistico di Livorno; usano materie prime strepitose e il loro gusto al cioccolato fondente è impareggiabile. La cecina della pizzeria Il Montino a Pisa (e non dite torta di ceci, che è quella che fanno a Livorno); sulla destra i titolari, i fratelli Stefano e Andrea Poggetti, gemelli diversi. **In alto**, da sinistra, Sara Cristiani, quarta generazione della omonima pasticceria livornese: qui ci vengono anche da Pisa, il che la dice lunga. Location industriale e cura del dettaglio da artigiani dei bei tempi andati alla pizzeria ZenZero, a Pisa, dove Stefano Bonamici (sulla destra, mentre al centro si vede il nipote Filippo) è un alchimista delle farciture più impensabili. **Sotto**, da sinistra, alla Fattoria Le Prata (*fattorialeprata.it*) Gianluca prepara la crema di zucchine; Alessandro Agostini, dal 2008, guida l'azienda di famiglia, cento ettari alle porte di Pisa coltivati in regime biologico a cereali e ortaggi. Lorenzo Cristiani con una delle torte – eleganti d'aspetto e di sapore – che crea per la sua pasticceria, a Livorno: un consiglio, provate la Kika al cioccolato e arance.

Cristiani L'aspetto è quello della pasticceria di una volta, i sapori e i profumi vanno oltre. *pasticceriacristiani.it*
Seghieri Seghieri è un inviato del Walhalla, messo lì dagli dèi a sorvegliare il dono divino della Torta di Ceci. Rivela le sue origini nel clangore del tipico rituale di tagli e botte sulla teglia. *pizzaetortaseghieri.it*
Andrea Sulla spiaggia di Cecina, pesce freschissimo, accostamenti ganzissimi, accoglienza principesca. *ristorantedaandrea.net*
Caprilli Gelati naturali e personale schietto, a volte un po' troppo. Per capire Livorno in toto. *Tel. 380 4553523*
Pizzeria 5 Impasti Fantasia e competenza negli impasti e nei gusti, per soddisfare il cliente e non l'ego del pizzaiolo. Da tornarci. *pizzeria5impasti.it*

«Meglio un morto in casa che un pisano all'uscio», dicono a Livorno. E questo lo sanno tutti. Meno nota, forse, la risposta classica («Che Dio t'accontenti...») di chi è nato sotto la torre. Già, la torre. Anche questa la conoscono tutti, e sono stati scritti centinaia di libri sulla piazza dei Miracoli, sulla chiesa della Spina e sulle altre bellezze della mia città, mentre che io sappia un libro sulle meraviglie architettoniche di Livorno non è mai stato scritto – sarebbe un caso notevole di libro in cui il titolo rischia di essere più lungo del testo. Se a livello monumentale non c'è partita, quando andiamo sul gastronomico invece il confronto si fa parecchio più ravvicinato, e divertente. Livorno ha un piatto simbolo, il cacciucco, che contiene tutte le C che nel resto del vernacolo locale vengono tolte, mentre Pisa non più: il piatto più significativo erano le cèe alla salvia, oggi improponibili per il costo troppo elevato – la pesca degli avannotti è proibitissima, se vi beccano vi arriva una multa a tre zeri.

Ma torniamo alle cose possibili. Per iniziare la giornata, ci vuole una bella colazione. Per dovere di ospitalità, comincerei da Livorno e dalla storica pasticceria Cristiani, che addolcisce i labronici da sessant'anni, da quando il patron Antonio, originario di Orentano (provincia di Pisa, faccio notare) tornò da Roma con la voglia di mettere a frutto la sua esperienza pasticciera. Oggi Lorenzo Cristiani unisce la tradizione e l'innovazione, e accanto alla classica schiacciata livornese trovate torte originali (buonissima la Kika, un trionfo di cioccolato e arance). Su Pisa invece vale la pena di fare un po' di strada per andare da Zucchero a Velo, a Nodica, per assaggiare la pasticceria mignon di Anna Tarascio.

Da queste parti, lo spuntino principe è la focaccina con la torta di ceci, o come dicono a Livorno cinque-e-cinque: cinque centesimi di pane e cinque di torta – a Pisa si dice cecina, termine che a Livorno invece è aborrito. Questo è il vero street food di questa parte di Toscana, merenda d'elezione per plotoni di scolari, così come rifugio sicuro è il locale per non essere avvistati dai professori nel caso in cui a scuola non ci siano nemmeno entrati. Da studente di entrambe le città (Pisa per il liceo e l'università, a Livorno ho fatto il conservatorio) potrei dirmi una autorità, ma certo non ai livelli del grande umorista Ettore Borzacchini. Negli anni Sessanta, all'epoca studente per insufficienza di prove al liceo classico di Livorno, il Borz era talmente ghiotto della prelibata vivanda che convinse il padre ad aprirgli un conto presso il rinomato tortaio Seghieri; dopo un mese, lo scontrino emesso dal tortaio rivelò che il giovane Borz aveva fatto fuori, in quattro settimane, un quintale esatto dell'alimento in questione. Il conto venne chiuso. Così come chiuse il conto, a suo modo, un mio amico che spesso andava al Montino, a Pisa, con un collega livornese il quale, oltre a non tirare mai fuori il portafoglio, ogni volta trovava modo di dire che la torta del locale pisano era di gran lunga peggiore di quella della sua città – cosa peraltro falsa, ho consumato ettari di torta in entrambe e posso assicurare che quasi si equivalgono. Fu all'ennesima volta che il mio amico decise di accettare le avances della fidanzata dello stesso collega, che da mesi tentava invano di coricarselo. Per qualche tempo, da quel giorno, entrambi smisero: sia con la torta, sia con la ragazza. Due storie molto simili, entrambe basate su un abuso di generi di conforto, e conseguente dieta riparatrice.

Per pranzo invece il mio consiglio è muoversi un po' e andare fuori città, verso il mare. «Sapere dove dorme il polpo», si dice da queste parti per dire di uno che è furbo. E il polpo, che fine fa? Al Bagno Italia viene piastrato con cipollotto e pomodorini, da gustare ai tavoli sulla spiaggia, a piedi nudi nella sabbia. Da Andrea, a Cecina Mare, invece lo mettono nel risotto: Vialone nano con polpo e pecorino, fa rima con divino.

Per digerire, niente meglio di una passeggiata e di un gelato: a Pisa lo potete prendere all'ombra dei portici di Borgo Stretto, da Il gelato di Toto (cioccolato bianco e pistacchio valgono la pena), mentre a Livorno, di fronte al porto turistico, Caprilli fa un cioccolato fondente da urlo.

E per cena? Se siete in vacanza, una pizza ci sta sempre bene. E qui, dove andate andate, vi va benissimo. Pizze vere, pensate per essere mangiate e non fotografate, anche con le mani, anzi, secondo me è meglio. Nella città dei quattro mori potete provare una pizza nera: l'impasto al carbone vegetale è uno dei possibili della Pizzeria 5 Impasti, anche se il più sfizioso forse è quello alla canapa. Ma anche a rimanere sul classico ci va di lusso: friarielli e salsiccia di cinta senese, fidatevi che leva di sentimento. Da ZenZero, nella mia città natale, invece trovate un impasto solo, ma che rasenta la perfezione. Qui la fantasia sfrenata di Stefano Bonamici si esalta negli abbinamenti – capesante, agrumi e martensia, a leggerla sembra assurda, a assaggiarla dà dipendenza. ■

Pisa

Zucchero a Velo Pasticceria mignon, torte classiche e cortesia tipicamente siciliana. A Nodica, a dieci chilometri da Pisa. *Tel. 050 826080*
Il Montino Nel cuore della città, fra piazza dei Cavalieri e Borgo Stretto, un angolo di cecina e pace. Se arrivate presto, sennò non vi tocca nessuna delle due. *Tel. 050 598695*
Bagno Italia Fra scogli e sabbia, nella Marina cara a D'Annunzio, per gustarsi il mare intorno e nel piatto. *ristorantebagnoitalia.it*
Il gelato di Toto Ingredienti scelti e fantasia per studenti e turisti che invadono il Borgo da mane a sera. *ilgelatoditoto.com*
ZenZero Alle porte di Pisa, una pizza che è una sorpresa continua. *osteriadellapizza.it*

MARCO MALVALDI
Pisano, del 1974, si afferma come scrittore con la serie poliziesca *BarLume* (da cui la serie tv). Ha scelto uno sfondo culinario e l'Artusi come protagonista per i gialli *Odore di chiuso* e *Il borghese Pellegrino*.

TRA LA VIGNA E IL BOSCO

Con lo sguardo rivolto al cielo oppure verso la terra. Per scoprire e assaporare i due prodotti che meglio raccontano il passaggio tra gli ultimi caldi e le prime nebbie

a cura di **ANGELA ODONE**, ricette **GIOVANNI ROTA**, foto **GUIDO BARBAGELATA**, styling **BEATRICE PRADA**

LA VARIETÀ ANTICA

Triplice attitudine

Conoscete l'uva Salamanna? Forse chiamandola Zibibbo sembrerà più familiare. L'origine è incerta (probabilmente dal Nord Africa), ma pare che siano stati i Fenici a portarla a Pantelleria. Il nome potrebbe derivare dall'arabo *zabeb*, «appassito», o da Capo Zibibb, in Tunisia. Dolce, aromatica e soda, è buona da mangiare, sia fresca, sia essiccata, e da bere, appassita e trasformata in Passito e Moscato di Pantelleria e Zibibbo.

Un acino tira l'altro

1. THOMPSON SEEDLESS
Varietà a bacca bianca senza semi, cioè apirena. Il grappolo abbastanza compatto o semispargolo (cioè con gli acini non troppo vicini) può pesare fino a 450 g. La polpa è croccante e zuccherina, la buccia poco pruinosa (la pruina è una sostanza cerosa, impermeabilizzante, prodotta dalla pianta a protezione di foglie e frutti) va dal giallo-dorato al giallo-chiaro.

2. PERLA DI CSABA
Varietà precoce che matura al Sud tra la fine di luglio e l'inizio di agosto, fu selezionata in Ungheria nei primi anni del Novecento. Il grappolo piramidale è formato da piccoli acini sferici, dolci e succosi.

3. ITALIA
Il grappolo è grosso e spargolo, cioè con gli acini non serrati tra loro; sono grandi e ovali e il loro colore varia dal verde-giallo al giallo dorato. La polpa, zuccherina, è croccante e profumata. Arriva a perfetta maturazione nella prima metà di settembre.

4. BLACK MAGIC
Dolcissima e succosa, con acini di media grandezza, allungati e senza semi. Perfetta da mangiare, da spremere per ottenere succhi dissetanti e per i dolci. Varietà precoce.

5. RUBY SEEDLESS
Si riconosce per il grappolo serrato, con acini di colore rosso violaceo non troppo grandi e con la buccia sottile. Selezionata in Moldavia, non contiene semi.

6. RED GLOBE
Gli acini di grosse dimensioni (con i semi) hanno la particolarità di essere più resistenti di altri ai trasporti: anche per questo è una delle varietà più diffuse. La polpa è dolce e di colore rosato come la buccia.

UVA

Uh, l'uva, che tentazione. Non c'è da stupirsi se qualcuno afferma che il frutto proibito del Paradiso Terrestre non fosse la mela, ma un grappolo di uva succulenta, e l'albero della conoscenza fosse una vite. L'uva è così ricca di simbologie e così versatile che c'è da prendere in seria considerazione l'ipotesi. Per restare in tema biblico, Noè, scampato al diluvio con la sua arca, coltivò una bella vigna e quando le sue viti diedero i frutti li pigiò, assaggiò quel succo e si prese la prima sbronza della storia...

La più antica cantina conosciuta, trovata in Georgia, non lontano da Tbilisi, risale invece a 8000 anni fa. E da allora il succo che tradì Noè ha fatto molta strada. Ma lasciando un momento da parte il vino, l'uva ha raccontato la storia dell'umanità associata all'idea di una leccornia facile da conservare e trasportare: passita, o sultanina, l'uvetta insomma, ha impreziosito e addolcito secoli e secoli di imbandigioni, utilizzata non solo in pasticceria, ma nella preparazione di carni, paste e verdure per tutto il Medioevo e fino a oggi.

La leggenda che racconta la sua origine si intreccia a un modo di dire, «piangere come una vite tagliata»: →

pare che la vite un tempo fosse solo una pianta ornamentale (e a proposito di ornamento, vale la pena di ricordare che la parola «vignetta» deriva proprio dal fatto che nei manoscritti medievali i miniatori usassero raffigurare come cornice alle immagini dei pampini piacevolmente intrecciati). Così un giorno un contadino, per evitare che i tralci rigogliosi tenessero in ombra il suo orto, li potò radicalmente, tanto da far piangere la povera vite, ritrovatasi di colpo spoglia e triste. Finché un usignolo non la consolò col suo canto, rinvigorendola al punto di permetterle di trasformare le sue lacrime in acini deliziosi. Da allora la vite sa che la potatura è solo la premessa del futuro rigoglio e lo sappiamo anche noi, in golosa attesa della vendemmia, quando le uve raggiungono il giusto grado di maturazione per arrivare sulle nostre tavole o per diventare vino squisito per brindare all'autunno che viene. MARINA MIGLIAVACCA E VALERIA NAVA

RANA PESCATRICE BARDATA E UVA ROSSA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg trancio di rana pescatrice
200 g pancetta tesa affumicata a fettine sottili
500 g uva rossa
vino bianco secco
salvia
timo
burro
sale – pepe

Disossate il trancio di pesce facendo un'incisione lungo la lisca centrale, poi eliminatela.
Avvolgete il trancio disossato con le fette di pancetta, sovrapponendole leggermente; accomodate la rana pescatrice in una teglia o in una pirofila, profumate con un rametto di salvia, salate, pepate e infornate a 180 °C nel forno ventilato per 30 minuti circa.
Lavate quindi gli acini di uva, uniteli con ½ bicchiere di vino bianco nella teglia e proseguite la cottura per un'altra decina di minuti. Se volete verificare ulteriormente la cottura, con il termometro a sonda misurate la temperatura al cuore: dovrà aver raggiunto 64 °C.
Trasferite la rana pescatrice in una piatto di portata, copritela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare per qualche minuto.
Portate sul fuoco la teglia con il fondo di cottura e gli acini di uva. Fate ridurre leggermente il sugo, unite una noce di burro ed emulsionate.
Servite la rana pescatrice a fette con il sugo e completate con qualche foglia di salvia e poco timo.

FOCACCIA RUSTICA ALL'UVA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 1 ora e 40 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

300 g farina 0
200 g coppa piacentina
180 g uva bianca senza semi
100 g farina integrale
5 g lievito di birra essiccato
melissa – zucchero
olio extravergine di oliva
sale

Mescolate le farine con il lievito e 5 g di zucchero, poi impastate con 280 g di acqua a temperatura ambiente, solo alla fine unite 10 g di sale.
Formate una palla e lasciatela lievitare coperta per almeno 1 ora (dovrà raddoppiare di volume).
Fate 2-3 pieghe di rinforzo, poi stendetela direttamente nella placca unta di olio, coprite e lasciate lievitare ancora per 40 minuti.
Preparate una salamoia frullando 40 g di acqua con 40 g di olio e un pizzico di sale.
Allargate la focaccia premendo con le dita e negli incavi inserite gli acini di uva. Bagnate con la salamoia e infornate a 190 °C per 15 minuti circa.
Sfornate la focaccia e servitela ancora tiepida con le fette di coppa piacentina e qualche fogliolina di melissa.

FUNGHI

Erano già presenti nel *De re coquinaria* attribuito al celebre Apicio, gourmet e scrittore romano vissuto a cavallo tra il I secolo prima di Cristo e il I secolo dopo Cristo. Nelle sue pagine si suggerivano diversi modi per cucinarli, prediligendo quelli di bosco, che crescevano ai piedi delle querce. Del resto i funghi, vegetali bizzarri, all'apparenza senza radici e senza fiori, erano conosciuti e usati fin dall'antichità, sia come cibo sia per le loro proprietà medicamentose e a volte allucinogene.

Il primo a tentare di descriverli scientificamente fu Plinio il Vecchio nel suo *Naturalis Historia*, mettendo in guardia contro la loro pericolosità. Parlava male anche dei boleti, quelli che oggi per noi sono i pregiati porcini, forse memore dell'«incidente» occorso all'imperatore Claudio, che adorava questi funghi e che ne rimase vittima. Le malelingue dissero subito che l'avvelenamento dell'imperatore non era stato un caso, ma opera della perfida moglie Agrippina, che voleva assicurare il trono al figlio Nerone.

Nonostante le cautele di Plinio i

Sei protagonisti

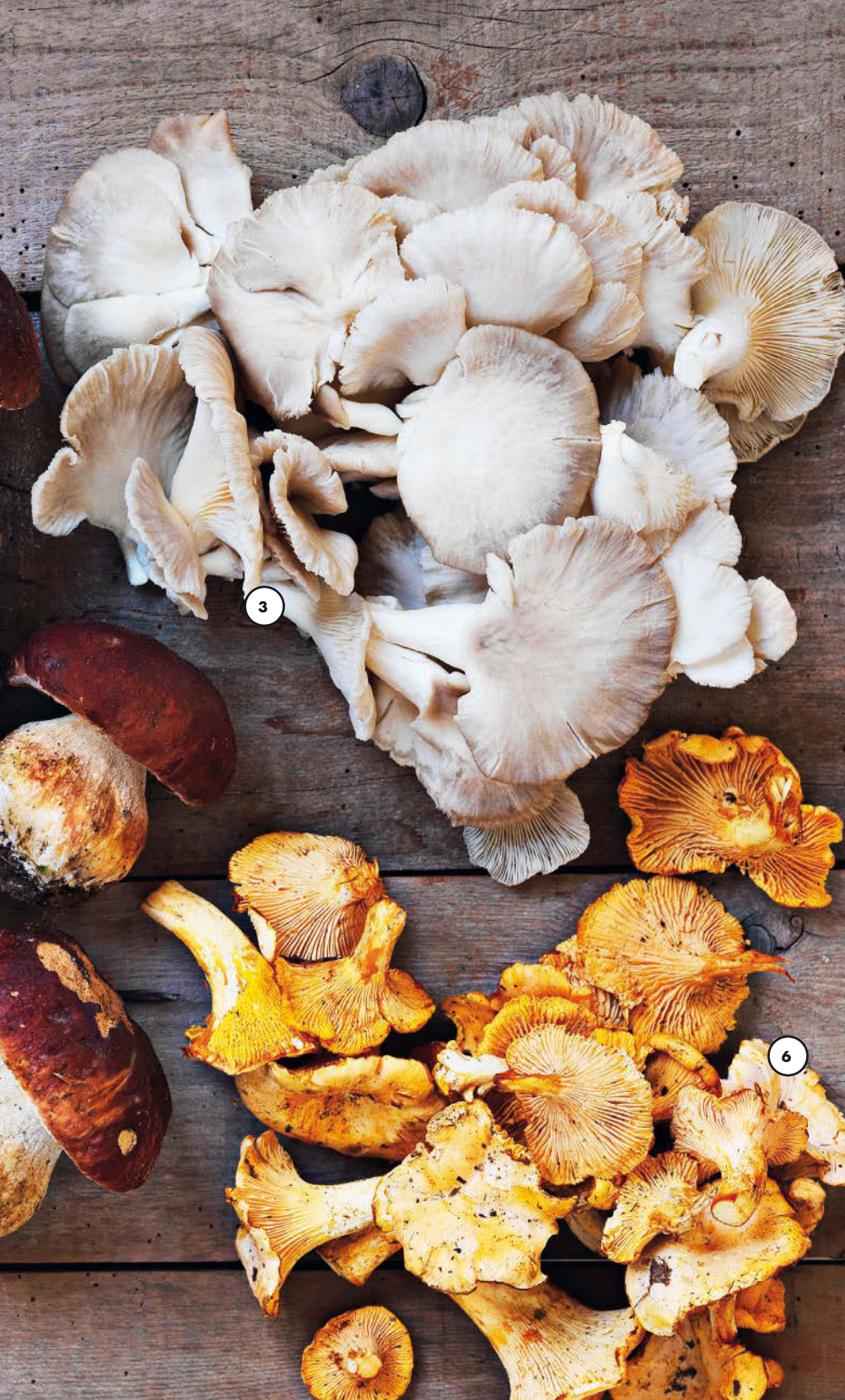
1. PIOPPINI
Pholiota aegerita. Chiamati anche piopparelli, talvolta confusi con i chiodini (*Armillariella mellea*), sono di ottima qualità e crescono in gruppetto sui tronchi di pioppo, olmo e salice. Il sapore è delicato, fresco e appena acidulo.

2. PORCINI
Boletus edulis. Pregiati e ricercati, si trovano sotto castagni, querce e faggi, talvolta sotto le conifere (non i larici). È questo il momento migliore per raccoglierli e per mangiarli, durante il resto dell'anno si trovano quelli di importazione, meno saporiti. Acquistandoli sceglieteli piccoli e compatti, con il cappello color nocciola non viscido e la spugna sottostante color crema.

3. ORECCHIONI
Pleurotus ostreatus. Chiamati anche funghi ostrica o geloni. Quelli che si trovano in vendita sono coltivati; se invece volete cercarli, tentate su vecchie ceppaie o tronchi di latifoglie. La consistenza deve essere soda, quasi tenace. Il sapore, non troppo pronunciato, è assai gradevole.

4. PRATAIOLI
Agaricus bisporus. Molto più noti come «champignon», possono essere bianchi o biondi. Buoni in ogni fase della crescita, da piccoli sono adatti ai sottaceti, da grandi da grigliare. Danno il meglio crudi a fettine in un'insalata. Buoni cotti nei risotti o sulla pizza.

5. CARDONCELLI
Pleurotus eryngii. Crescono al Sud, dove si raccolgono anche oltre i 1500 m. Hanno un caratteristico gambo massiccio. Pregiati, carnosi e saporiti, possono variare nel colore. Speciali gratinati.

6. FINFERLI
Cantharellus cibarium. Galletti, gallinacci, margherite. La lista dei nomi è lunga, essendo tra i funghi più diffusi in Europa. Impossibile non riconoscerli per il colore e per la forma a imbuto. Deliziosi nel burro spumeggiante.

funghi hanno continuato comunque a comparire sulle mense di ricchi e poveri e a essere conosciuti sempre meglio, al di là delle leggende che li avevano creduti carne degli dei, cibo dell'immortalità, generati dalle danze di streghe o abitazione del piccolo popolo dei boschi.

Il porcino rimane il re dei miceti: così sono detti i funghi dal loro nome greco e la città di Micene fu chiamata in questo modo perché il suo fondatore Perseo raccolse un grosso fungo e usò il suo cappello per bere a una fonte sul luogo in cui avrebbe fondato l'abitato. Quanto al porcino, il suo nome buffo vuol dire proprio quel che pensiamo; già gli antichi Romani lo chiamavano *suillus*, maiale, non si sa bene se perché piaceva ai suini o se per via del suo aspetto tondo e tozzo, un po' da porcellino.

E non è l'unico fungo ad avere un nome divertente: che dire dei chiodini, dei gallinacci, dei pioppini... e di una incredibile quantità di nomi regionali? Ma tutti buoni, versatili, eccellenti freschi e conservati perché, come diceva l'Artusi: «Ogni anno in settembre, quando costano poco, io fo la mia provvista di funghi porcini e li secco in casa». Per avere tutto l'anno il re del bosco nel piatto!

MARINA MIGLIAVACCA E VALERIA NAVA

LE RARITÀ

Prima che si sciolga

Il nome scientifico è *Coprinus comatus* ma forse qualcuno (gli estimatori lo considerano al pari del porcino) lo conoscerà come «fungo dell'inchiostro». La forma «clavata» ricorda un ombrello chiuso. Il cappello è ricoperto di lamelle bianche (*comatus*, cioè chiomato) e si sviluppa del tutto aderente al gambo nei funghi giovani, ottimi anche crudi. Negli adulti (non più commestibili) i lembi del cappello si staccano dal gambo sgocciolando liquido nero.

MISTO DEL BOSCO CON MIRTILLI E SALSA AL GRANA

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 250 g **finferli già puliti**
- 250 g **cardoncelli già puliti**
- 250 g **pioppini già puliti**
- 250 g **champignon già puliti**
- 250 g **panna fresca**
- 125 g **mirtilli**
- 50 g **Grana Padano Dop**
- 30 g **burro**
- **aglio**
- **maggiorana**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Scottate i finferli e i pioppini per 1 minuto dal bollore, scolateli e asciugateli con un canovaccio.
Riducete tutti i funghi in spicchi o in fettine.
Rosolate separatamente i funghi in padella con ½ spicchio di aglio, un filo di olio, alloro e maggiorana, per 3-5 minuti, sulla fiamma vivace.
Fate ridurre sul fuoco la panna per 5 minuti dall'ebollizione, poi unite il grana grattugiato, spegnete, frullate con il frullatore a immersione e aggiustate di sale e pepe.
Sciogliete il burro in una piccola padella, unite i mirtilli, un pizzico di sale e dopo 3 minuti spegnete.
Distribuite nel piatto la crema di grana, disponete i funghi e completate con i mirtilli. Decorate con maggiorana e alloro.

RAVIOLI ALLA RICOTTA CON SUGO DI PORCINI E FINFERLI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 40 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 g **farina 0**
- 500 g **porcini puliti**
- 250 g **ricotta**
- 150 g **finferli puliti**
- 150 g **pioppini puliti**
- 5 g **basilico tritato**
- 10 **tuorli – 2 uova**
- 1 **spicchio di aglio**
- **acetosella**
- **burro – sale – pepe**

Impastate la farina con uova e tuorli e un pizzico di sale, fino a ottenere una pasta soda, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 40 minuti.
Sbollentate i finferli e i pioppini per 1-2 minuti, scolateli e asciugateli delicatamente. Tagliateli a fettine.
Rosolate finferli, pioppini e porcini a fettine in padella con burro e aglio per 3-4 minuti. Salate e pepate alla fine.
Setacciate la ricotta.
Tritate 150 g dei funghi rosolati e mescolateli con la ricotta e con il basilico; salate e pepate, se serve.
Stendete la pasta in una sfoglia sottile (2 mm) e ritagliatevi dei dischi di 8 cm di diametro. Distribuite la farcia di ricotta e funghi sui dischi, chiudete a mezzaluna sigillando i bordi inumiditi.
Lessate i ravioli al dente. Scolateli nella padella con il resto dei funghi e saltateli con poco burro per 1 minuto. Servite i ravioli completando con foglioline di acetosella.

SUSSURRI O GRIDA?

Un grande chef spiega perché la cucina di qualità nasce dal rispetto tra chi insegna e chi apprende. Non dalla violenza

di FIAMMETTA FADDA

Nel mezzo del servizio uno dei ragazzi sbaglia l'assemblaggio di un piatto. Lei cosa fa? «Lo faccio rifare velocemente da un altro».

Non si arrabbia? «Durante il servizio tutto deve procedere con la massima concentrazione senza che si creino intoppi e nervosismi».

E dopo? «Dopo io e il sous-chef ci sediamo con il ragazzo, eseguiamo quel piatto, glielo facciamo vedere e assaggiare, gli chiediamo di descrivere le differenze e gli diciamo di rifarlo. Così capisce, impara, e la volta successiva gli riesce alla perfezione».

Siamo con Antonio Guida, chef del Seta del Mandarin Oriental di Milano, premiato dai giudizi delle più importanti guide gastronomiche e dalla fedeltà di una clientela cosmopolita abituata alle migliori tavole del mondo. Lo incontriamo all'Hotel Tyrol a Selva di Val Gardena, dove è venuto a dare un colpo d'ala alla cucina di Alessandro Martellini, uno dei «suoi» ragazzi, di quelli che si sono formati sotto la sua guida e che, arrivato lì da quattro anni, sta facendo parlare di sé. Il maestro e l'ex alunno si scambiano idee, scoperte, suggerimenti. Che →

FOTO HOTEL TYROL SELVA DI VAL GARDENA

In alto, a sinistra, Antonio Guida, chef del Seta del Mandarin Oriental di Milano; subito sotto, con gli allievi Alessandro Martellini, al centro, e Federico Dell'Omarino, sous-chef al Seta. Martellini è da quattro anni alla guida del Suinsom, il ristorante dell'Hotel Tyrol di Selva di Val Gardena (sopra, la lobby). Dal menù, Trota salmonata, marinata alla rapa rossa, kefir (in alto, a destra) e Piccione, indivia, aglio nero (in alto, a sinistra). Accanto, maestro e alunni a un tavolo del ristorante.

a cena diventano un menù incrociato. Chiuso da due piatti classici di Antonio Guida. L'idea di questa intervista è di farvi sapere che quando andate in un ristorante cosiddetto «gastronomico», cioè firmato da un cuoco di fama, in cucina non ci deve per forza essere un alter ego dei giudici di *MasterChef* o di *Hell's Kitchen*, che si comportano come i protagonisti di un film di Tarantino tra l'umiliazione e il terrore degli aspiranti cuochi. Anzi. Chi non pratica e rifiuta lo stereotipo della cucina violenta forma cuochi più affidabili, più creativi e in definitiva migliori nell'apprestare delizie per i nostri palati.

Esiste una vocazione a fare il cuoco? «Esiste una attitudine. Alessandro Martellini, per esempio, che ha lavorato con me al Pellicano a Porto Ercole aveva la passione per la caccia e per la pesca. Si capiva subito che amava il cibo».

Quanto tempo ci vuole a formare un cuoco? «Chi ha stoffa in tre o quattro anni è pronto per fare uno scatto avanti. Allora mi piace aiutarlo ad allargare la sua visione e il suo palato mandandolo da colleghi amici. E si crea un legame che continua nel tempo».

Da cosa capisce se un ragazzo ha la stoffa per entrare nel circolo privilegiato delle grandi cucine? «Dalla determinazione. È un mestiere che esige di rinunciare a tutto. Gli orari sono pesanti, quando gli altri fanno festa si lavora, spesso si vive per anni lontano da casa. Perciò a me piace che mi chiedano un consiglio, che si sentano parte di un progetto. Non che, come a volte succede, lo chef non sappia neanche il nome dei ragazzi che lavorano nella sua cucina. Spesso li incoraggio a collaborare nella creazione di un piatto. E magari vengono fuori idee che arricchiscono anche me».

Come è stato per lei? «Non credo nella cucina violenta per temperamento e per aver lavorato con Pierre Gagnaire a Parigi, un grande esempio della "trasmission du savoir", la trasmissione del sapere, il passaggio consapevole e rispettoso da chi sa a chi vuole apprendere. Sostituiamo i termini militareschi con altri: famiglia anziché brigata, insegnamento anziché addestramento». ■

Al centro qui sopra, da sinistra, ancora Federico Dell'Omarino, Alessandro Martellini e Antonio Guida. In carta al Suinsom, Carciofo, tartare di manzo, bagnacauda, Castelmagno (a sinistra); Risotto al lampone con crema di riso alle erbe (a destra). In alto, la lounge degli ospiti dell'Hotel Tyrol.

BENVENUTO AUTUNNO

La tavola di settembre ha ancora i colori dell'estate, ma da accostare alle prime nuance autunnali. Gli azzurri si fanno meno luccicanti, fino a scivolare nel grigio; splende il verde scuro, si accendono i bordeaux, che accompagnano gli ultimi fichi e i primi grappoli d'uva; i calici si apprestano a ricevere il vino nuovo, in procinto di essere spillato, e i piatti accolgono profumate ricette a base di funghi e castagne. La sera diventa più buia, ma è rischiarata da **piccole lampade** che soffondono una luce gentile. Le collezioni per la tavola firmate da Zafferano sanno evocare delle belle storie. Gli oggetti di design e gusto italiano interpretano le tendenze, rispondendo alle esigenze di estetica e praticità. Dal 2001 vengono disegnati dal fondatore, il veneziano Federico de Majo, che ha affinato gusto e competenza nella vetreria muranese di famiglia. Da sempre nel mondo del vetro, lavora fianco a fianco con i migliori artigiani per produrre anche porcellane e lampade. E per scrivere la favola della vostra prossima cena. ● **WWW.ZAFFERANOESHOP.IT**

In alto, tutti i piatti sono della collezione Striche, le ciotoline Patera; i calici Ultralight e i bicchieri Melting Pot; le lampade fanno parte della serie Sister Light. A destra, la lampada Poldina, anch'essa a batteria, portatile e ricaricabile. La praticità delle lampade senza filo di Zafferano permette di illuminare la tavola, ma anche l'angolo di lettura preferito e ogni zona che ha bisogno di luce.

ROTOLINI DI SCORFANO
E INSALATA DI CAPPUCCIO

SOGNO DI UNA CENA DI FINE ESTATE

Ingredienti semplici e aromi freschi combinati con spontaneità in ricette da cucinare divertendosi. E da condividere in un buffet campagnolo

ricette **CARLOTTA FALLETTI**, testi **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, foto **RODOLFO NALDINI**

SPIEDINI DI VERDURE SABBIOSE

ROTOLINI DI SCORFANO E INSALATA DI CAPPUCCIO

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **6 filetti di scorfano senza pelle e senza lische**
- **300 g pecorino grattugiato**
- **6 foglie di radicchio tondo**
- **2 limoni**
- **1 cavolo cappuccio rosso**
- **aceto di vino bianco**
- **finocchietto selvatico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Disponete su ogni filetto di scorfano una foglia di radicchio, 50 g di pecorino, un po' di finocchietto e condite con un filo di olio, pepe e pochissimo sale. Arrotolate i filetti e fermateli con un paio di giri di spago.
Cuocete i rotolini in forno a 190 °C per 25 minuti circa.
Affettate intanto molto finemente il cavolo cappuccio, conditelo con il succo dei 2 limoni, sale, 2 cucchiai di aceto e olio.
Servite i rotolini con l'insalata.

SPIEDINI DI VERDURE SABBIOSE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g ravanelli**
- **6 zucchine bianche**
- **6 carote**
- **2 barbabietole fresche**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER LA CREMA DI CAROTE

- **300 g carote arancioni**

→

TROCCOLI AL PESTO DI CICORIA

100 g	olio extravergine di oliva
	aceto di mele
	sale – pepe

PER LA SALSA PROVENZALE

200 g	maionese
200 g	yogurt greco
1	cucchiaino di senape
	erbe aromatiche miste (timo, maggiorana, origano fresco) – sale – pepe

Lavate carote, zucchine e ravanelli. Pelate le barbabietole. Tagliate tutto a rocchetti dello spessore di circa 4 cm e infilzateli negli stecchi componendo 8 spiedini.
Ungeteli con olio, passateli nel pangrattato, disponeteli in una teglia, conditeli con un filo di olio e sale e cuoceteli in forno a 200 °C per 15 minuti circa.

PER LA CREMA DI CAROTE

Tagliate le carote grossolanamente e cuocetele in una casseruola, coperte a filo di acqua, con 1 cucchiaio di aceto di mele, finché non saranno tenere.
Frullatele con 1 mestolino di acqua di cottura, l'olio, sale e pepe.

PER LA SALSA PROVENZALE

Amalgamate yogurt, maionese e senape con una frusta, quindi aggiungete le erbe aromatiche sfogliate, sale e pepe.
Servite gli spiedini accompagnandoli con le salse.

CROSTONI DI PATATE ROSSE

TROCCOLI AL PESTO DI CICORIA

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g	pasta fresca tipo troccoli
100 g	cicoria fresca
70 g	foglie di menta
70 g	Grana Padano Dop grattugiato
6	peperoni cruschi
2	limoni
	ricotta salata
	olio extravergine di oliva
	sale

Scottate le foglie di cicoria in acqua bollente e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Scolatele, asciugatele e raccoglietele nel bicchiere del frullatore con la menta, la scorza di ½ limone e una presa di sale.
Frullate aggiungendo a filo 80 g di olio fino a ottenere un pesto omogeneo. (Potete prepararlo in anticipo e conservarlo in frigo, in un barattolo, coperto con un velo di olio, fino al momento dell'uso; si conserva per una settimana).
Spezzettate i peperoni cruschi e riducete a scaglie la ricotta salata.
Cuocete la pasta al dente, conditela con il pesto e completate ogni piatto con filetti di scorza di limone, la ricotta salata e i peperoni cruschi.

CROSTONI DI PATATE ROSSE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g	formaggio di capra fresco
150 g	lamponi freschi
2	patate rosse di medie dimensioni
	mandorle a lamelle
	timo – sale – pepe
	olio extravergine di oliva

Lavate bene le patate, asciugatele e tagliatele per il lungo ricavando fettine dello spessore di circa 2 cm. Ponetele in una teglia rivestita con carta forno, conditele con un filo di olio, sale fino e pepe e cuocetele nel forno statico a 180 °C per una decina di minuti.
Lavorate il caprino con un filo d'olio e il sale.
Frullate i lamponi con 150 g di olio fino a ottenere una salsa abbastanza fluida.
Componete i crostoni spalmando su ogni fetta di patata il caprino, qualche goccia di salsa, le mandorle a lamelle e foglioline di timo.

SPIGOLA MARINATA ALLA TEQUILA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 24 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

200 g	tequila bianca
6	filetti di spigola con la pelle da 200 g cad.
3	arance da spremere
3	lime
3	limoni
2	pompelmi rosa

PER IL CRUMBLE E PER COMPLETARE

100 g	farina 00
50 g	burro freddo
50 g	Parmigiano Reggiano

→

CARLOTTA FALLETTI

Siciliana, del 1988, con una laurea in Lingue e il diploma di cuoca inizia la carriera a Milano in ristoranti emergenti, presso la nostra Scuola e come creatrice di ricette per importanti siti web. Ora esprime il suo gusto eclettico e gentile come chef del Petite Lumière di Pisa.

Dop grattugiato
6 gambi di sedano
erbe aromatiche miste tritate
olive nere
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Spremete gli agrumi e mescolate il succo con la tequila.
Accomodate i filetti di pesce in una pirofila con la polpa rivolta verso il fondo e copriteli con il succo; sigillate con la pellicola e ponete a marinare in frigo per circa 24 ore.

PER IL CRUMBLE
Mescolate la farina e il parmigiano, condite con un po' di sale e di pepe e intrideteli con il burro lavorando con la punta della dita per non fare scaldare il composto.
Distribuitelo grossolanamente in una teglia foderata di carta da forno e infornatelo a 200 °C per circa 20 minuti, smuovendolo a metà cottura. Lasciatelo raffreddare e sbriciolatelo ulteriormente.

PER COMPLETARE
Eliminate i filamenti dei gambi di sedano e affettateli con il pelapatate; immergete le fettine in acqua e ghiaccio per farle arricciare.
Servite il pesce distribuendo su ogni filetto qualche fettina di sedano e il crumble. Condite con un filo di olio, erbe aromatiche, sale e qualche oliva.

TORTA ROVESCIATA ALL'UVA NERA E PESCA NOCE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo
Più facile e veloce con un disco di pasta brisée pronta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA TORTA
400 g uva nera
300 g farina
150 g burro
150 g zucchero semolato
60 g burro
sale

PER COMPLETARE
300 g panna fresca
120 g zucchero semolato
2 pesche noci
1 baccello di vaniglia
basilico
menta

PER LA TORTA
Intridete la farina con il burro, poi impastate velocemente con una presa di sale e 50 g di acqua, avvolgete la pasta nella pellicola e ponetela in frigo a riposare per 30-40 minuti.
Tagliate gli acini di uva a metà e disponeteli in una teglia antiaderente rotonda (ø 24 cm).
Cuocete 150 g di zucchero con 120 g di acqua; quando si sarà imbiondito unitevi il burro a pezzi mescolando energicamente.
Togliete il caramello dal fuoco e versatelo velocemente sugli acini disposti nella teglia.
Stendete la pasta brisée formando un disco di 3 mm di spessore. Adagiatelo nella teglia avendo cura di rimboccare i bordi di pasta verso l'esterno. Bucherellatela con i rebbi di una forchetta e infornate la torta a 180 °C per 35-40 minuti.
Sfornate la torta, fatela raffreddare per almeno 30 minuti, quindi ribaltatela in un piatto di portata.

PER COMPLETARE
Mettete in infusione un bel ciuffo di menta nella panna e ponete in frigo per almeno 1 ora. Eliminate poi la menta e montate la panna con la frusta incorporando lo zucchero, poco alla volta e, alla fine, i semi di vaniglia estratti dal baccello. Conservate la panna in frigo fino al momento dell'uso.
Decorate la torta rovesciata con sottili spicchi di pesca e qualche fogliolina di basilico. Servite con la panna.

TORTA ROVESCIATA
ALL'UVA NERA E PESCA NOCE

LASCIATEVI TENTARE. DA TUTTO

Il momento più conviviale del giorno comincia presto (nel pomeriggio inoltrato) e finisce tardi. Soprattutto presentando cocktail e vini con assaggi come questi

ricette **VALERIA NOZARI**, testi **ANGELA ODONE**, foto **CLAUDIO TAJOLI**, styling **BEATRICE PRADA**

Vassoio rettangolare delle tigelle, coppa Martini, jigger, alzatina d'acciaio, forchettine da aperitivo, shaker, cannucce e bicchieri dei cocktail Midori e Garibaldi **Sambonet**, calici del vino **Zafferano Italia**, tessuti di fondo **Silva**. Nella pagina a fianco **Canaïma Gin**, **Vermouth di Torino Riserva Carlo Alberto Extra Dry Superiore**, Ginger Beer e Yuzu Tonic Water **East Imperial**, bitter **Campari**.

TIGELLE CON BURRO ALLA CAMOMILLA E TIMO, CULATELLO, PERE E RAVANELLI

«GUACAMOLE»
DI PISTACCHIO
COCKTAIL-PANETTONE
EAST IMPERIAL

Nelle due pagine: vassoio con manici del tomino, coppe Martini in acciaio, piattino degli spiedini, bicchiere del Midori, cannucce di vetro e bambù e cucchiaio forato **Sambonet**, vassoi esagonali **Hay Design**, tessuto di fondo del tomino **Silva**, tessuto di fondo del cocktail-panettone **Lo Studio**.

GIARDINIERA VELOCE

TOMINO AL FORNO CON MIELE, NOCCIOLE E LAVANDA

VERDURE GRIGLIATE E SPIEDINI DI FRUTTA

TIGELLE CON BURRO ALLA CAMOMILLA E TIMO, CULATELLO, PERE E RAVANELLI

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL BURRO MONTATO
- 300 g vino bianco secco
- 200 g burro freddo
- 3 foglie di alloro
- 2 rametti di timo variegato
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di fiori di camomilla essiccati

PER COMPLETARE
- 12 fette di culatello
- 10 ravanelli – 6 tigelle
- 2 pere varietà Conference

PER IL BURRO MONTATO
Raccogliete il vino in una piccola casseruola con le foglie di alloro e lo scalogno tagliato a metà, portate sul fuoco e fate ridurre di ⅔.
Togliete il vino ridotto dal fuoco e filtratelo. Unite il burro freddo a tocchetti e le foglioline di timo. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, poi versate nella ciotola della planetaria e montate con la frusta unendo anche i fiori di camomilla, fino a ottenere una spuma.
PER COMPLETARE
Mondate i ravanelli e tagliateli in 4 spicchi.
Sbucciate le pere, privatele del torsolo e tagliatele a tocchetti.
Scaldate le tigelle in forno.
Servite le tigelle calde con pere e ravanelli croccanti, le fette di culatello e il burro montato alla camomilla.

GIARDINIERA VELOCE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più il raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- 350 g vino bianco secco
- 350 g zucchero
- 175 g aceto di mele
- 20 ravanelli – sale
- 10 peperoni mini misti

Portate a bollore 350 g di acqua con l'aceto, il vino, lo zucchero e una presa di sale. Dopo 2 minuti spegnete.
Mondate i peperoni e, a seconda della dimensione, tagliateli in striscioline o in falde e raccoglieteli in una ciotola.
Dividete i ravanelli in spicchi e metteteli in un'altra ciotola (peperoni e ravanelli devono rimanere separati).
Togliete il liquido dal fuoco e versatene metà sui peperoni e metà sui ravanelli. Lasciate raffreddare completamente.
Scolate la verdure e riunitele in un barattolo. Copritele con il liquido dei peperoni (quello dei ravanelli sarà colorato) e chiudete. Questa giardiniera veloce si conserva in frigo per 10 giorni, in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

«GUACAMOLE» DI PISTACCHIO

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- 200 g pistacchi sgusciati e pelati
- 125 g ricotta vaccina
- 75 g yogurt naturale
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale – pepe

Frullate i pistacchi usando un robot da cucina abbastanza potente fino a ottenere una crema oleosa.
Incorporate lo yogurt e la ricotta, mescolate, condite con sale, pepe e il succo di limone.
Servite a piacere con grissini o taralli.

COCKTAIL-PANETTONE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- 1 panettone gastronomico

CREMA ALLE ACCIUGHE
- 300 g filetti di acciuga sott'olio
- 120 g farina di mandorle
- 40 g olio di semi di girasole
- 20 g succo di arancia
- 15 g succo di limone
- 8 uova sode – salvia – timo

CAPRINO E FIORI DI FIORDALISO
- 400 g trota affumicata a fette
- 300 g caprino vaccino

→

QUATTRO COCKTAIL (ALCOLICI)

Midori sour
Riempite un tumbler basso con il ghiaccio e versate 4,5 cl di Midori (liquore al melone), 6 cl di limonata, 3 cl di succo di limone e 3 cl di vodka. Colmate con acqua tonica, mescolate e decorate con una scorza di limone o una ciliegina.

Garibaldi
Raccogliete in una caraffa del ghiaccio. Versatevi 14 cl di succo di arancia, aggiungete 4,5 cl di bitter e mescolate delicatamente con un bar spoon (cucchiaino lungo). Servite in un tumbler alto colmo di ghiaccio con una fetta di arancia.

Martini cocktail
Raffreddate con ghiaccio una coppetta. Versate in un mixing glass (o in una piccola caraffa) 1 cl di vermut e poi 6 cl di gin; mescolate. Eliminate il ghiaccio dalla coppetta e filtratevi il drink. Strizzate la scorza di limone e completate con un'oliva.

Aviation
Raffreddate una coppetta. Raccogliete nello shaker con ghiaccio 4,5 cl di gin, 1,5 cl di Maraschino Luxardo, 1,5 di succo di limone e 1,5 cl di Crème de Violette. Shakerate per 10-12 secondi, filtrate nella coppetta e decorate a piacere.

Vassoio tondo, mixing glass, bar spoon, cucchiaini e cannucce di metallo **Sambonet**, tovagliolo bianco **Rivolta Carmignani**, tessuto di fondo **Lo Studio**.

2 cucchiai di fiori di fiordaliso essiccati – sale – pepe
olio extravergine di oliva

CREMA ALLE ACCIUGHE
Frullate le acciughe con la farina di mandorle, il succo di limone e di arancia, l'olio e 2 foglie di salvia e 1 cucchiaino di foglie di timo.
Spalmate la crema di acciughe sulle fette di panettone, sbriciolatevi sopra le uova sode e chiudete a mo' di sandwich con una seconda fetta di panettone gastronomico.
CAPRINO E FIORI DI FIORDALISO
Mescolate il caprino con sale, pepe, 1 cucchiaio di olio extravergine e i fiori.
Spalmate il caprino sulle fette di panettone gastronomico, aggiungete una fetta di trota affumicata e chiudete a sandwich con un'altra fetta di panettone.
Ricomponete il panettone gastronomico intervallando i sandwich alle acciughe con quelli al caprino.

VERDURE GRIGLIATE E SPIEDINI DI FRUTTA

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 peperoni friarielli
4 funghi cardoncelli
3 pomodori costoluti
2 zucchine trombetta
2 pesche – 2 susine gialle
2 susine rosse
sale – pepe
olio extravergine di oliva

Mondate tutte le verdure. Tagliate le zucchine in nastri spessi 2-3 mm, i cardoncelli in 3-4 parti nel senso della lunghezza, i pomodori in fette e i peperoni in falde.
Ungete una piastra, scaldatela bene e grigliatevi le verdure da entrambi i lati, salatele e pepatele. Distribuite tutto in vasetti e coprite con olio.
Mondate la frutta, tagliatela in spicchi abbastanza sottili.
Componete gli spiedini, ungeteli leggermente di olio e cuoceteli sulla piastra da entrambi i lati per qualche minuto.

ANALCOLICO PER TUTTI

Midsummer punch
Versate in una grande caraffa 30 cl di sciroppo di zucchero. Unite 30 cl di succo di arancia, 30 cl di succo di ananas, 60 cl di tè freddo e mescolate. Raffreddate con ghiaccio, colmate con ginger ale e profumate con menta fresca. Decorate a piacere.

TOMINO AL FORNO CON MIELE, NOCCIOLE E LAVANDA

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g tomino «piattone» con crosta bianca fiorita
100 g nocciole tostate
miele – fiori di lavanda

Avvolgete il tomino nella carta da forno, accomodatelo su una placca e infornatelo a 200 °C per 25 minuti in modalità statica.
Tritate grossolanamente le nocciole.
Sfornate il tomino, eliminate il cartoccio e disponete il formaggio nel piatto di portata.
Tagliate e asportate la calotta superiore del tomino. Completate con le nocciole, qualche cucchiaino di miele e fiori di lavanda (con il calore sprigioneranno il loro profumo).
Servite a piacere con pane guttiau.

TRANCIO DI SALMONE E PANNA ACIDA ALLA SENAPE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g trancio di filetto di salmone
200 g panna – senape in grani
6 g fette di pane casareccio
maggiorana – cetriolo
limone – foglie di cappero
olio extravergine di oliva
sale – pepe rosa in grani

IN CASO DI VINO

Bianchi e Bollicine
Via libera a vini giovanissimi e minerali (Lugana, Soave ed Etna Bianco). Poi Prosecco e Metodo Classico, anche rosé. Tutti ben freddi.
Rossi
Sì, purché scorrevoli e leggeri, e serviti freschi: bene una Schiava del lago di Caldaro o un invitante Tai Rosso dei Colli Berici (ma non riserva!): farete colpo perché lo conoscono in pochi.

Ungete le fette di pane con un filo di olio, salatele e tostatele in padella per un paio di minuti per lato.
Distendete un foglio di alluminio, sopra disponete un foglio di carta da forno e infine accomodate il trancio di salmone. Condite con il succo di ½ limone, pepe rosa, maggiorana e 5-6 foglie di cappero. Chiudete il cartoccio e infornate a 200 °C per 15 minuti circa.
Montate la panna con la frusta a mano con un pizzico di sale, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaio di senape in grani.
Servite il salmone con il pane tostato, la panna acida e fettine di cetriolo.

MOZZARELLA, LIMONE E POMODORINI

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
480 g mozzarelle fiordilatte
250 g olive nere infornate
200 g pomodorini ciliegia a spicchi
1 limone – basilico – sale
olio extravergine di oliva

Tagliate mozzarelle e limone in spicchi, unite le olive e i pomodorini e condite tutto con olio, sale e basilico.

PESCHERIA
CON CUCINA

*b*anco del pesce, gastronomia, ristorante, take away, delivery. Le botteghe di quartiere non sono più quelle di una volta: a Milano sono anche social. Da I Pesciolini ogni cosa deriva da una selezione meticolosa del miglior pescato del giorno per finire sulla tavola, in ogni forma possibile e tramite qualunque canale, anche social e web. Scaturito da un'idea di Simone Rozza, grossista e fornitore di pesce, I Pesciolini apre nel 2010 come pescheria innovativa con ristorante e dehors annesso, in cui fare pranzi, cene e aperitivi con crudi e cucina di pesce. Allora era una totale innovazione; oggi, dieci anni dopo, al banco del fresco si è aggiunta anche una rosticceria di mare fornitissima con crudità, tartare, spiedini, insalate di mare, arrosti di pesce e ricette che variano a seconda della stagione. Giovedì paella, venerdì zuppa di pesce e un calendario di eventi dedicati alla degustazione di prodotti di alta qualità. Da I Pesciolini sono **specialisti del mare** a tutto tondo e oltre al pescato sceltissimo, offrono consigli per la cottura, e poi puliscono, sfilettano e preparano ogni cosa in modo che sia pronta da cuocere, in padella o nel forno. Non serve nemmeno andare in negozio perché mostrano il loro banco fornitissimo ogni giorno su Instagram e a una lista su WhatsApp dedicata ai clienti che così possono scegliere che cosa mangiare, e prenotare, al telefono, via messaggio o tramite l'e-commerce. Poi si passa a ritirare oppure si attende la consegna a domicilio.

● **WWW.IPESCIOLINI.COM**

Seguiteli su Instagram @pesciolinimilano e scoprite i dietro le quinte, i consigli e il pescato del giorno in vendita.

9 sen gire mangiando. E acciò che misericordia è madre di beneficio, sempre liberalmente coloro che sanno porgono de la loro buona ricchezza a li veri poveri, e sono quasi fonte vivo, de la
10 cui acqua si refrigera la naturale sete che di sopra è nominata. E io adunque, che non seggio[8] a la beata mensa, ma, fuggito de la pastura del vulgo, a' piedi di coloro che seggiono ricolgo di quello che da loro cade, e conosco la misera vita di quelli che dietro m'ho lasciati, per la dolcezza ch'io sento in quello che a poco a poco ricolgo, misericordievolmente mosso, non me dimenticando, per li miseri alcuna cosa ho riservata, la quale a li occhi loro, già è più tempo, ho dimostrata;[9] e in ciò li ho fatti mag-
11 giormente vogliosi. Per che ora volendo loro apparecchiare, intendo fare un generale convivio di ciò ch'i' ho loro mostrato, e di quello pane[10] ch'è mestiere a così fatta vivanda, sanza lo quale
12 da loro non potrebbe esser mangiata. E questo [è quello] convivio, di quello pane degno, con tale vivanda qual io intendo indarno [non] essere ministrata. E però ad esso non s'assetti alcuno male de' suoi organi disposto, però che né denti né lingua ha né palato; né alcuno assettatore[11] di vizii, perché lo stomaco suo è pieno d'omori venenosi contrarii, sì che mai vivanda non terrebbe.
13 Ma vegna qua qualunque è [per cura] familiare o civile ne la umana fame rimaso, e ad una mensa con li altri simili impediti s'assetti; e a li loro piedi si pongano tutti quelli che per pigrizia si sono stati, che non sono degni di più alto sedere: e quelli e questi prendano la mia vivanda col pane, che la farà loro e gu-
14 stare e patire.[12] La vivanda di questo convivio sarà di quattordici maniere ordinata, cioè quattordici canzoni sì d'amor come di vertù materiate, le quali sanza lo presente pane aveano d'alcuna oscuritade ombra, sì che a molti loro bellezza più che loro bontade era
15 in grado. Ma questo pane, cioè la presente disposizione, sarà la luce la quale ogni colore di loro sentenza farà parvente.

IL CONVITO DEI POETI

A desinare con Dante (e i suoi amici stilnovisti) per celebrarne il settecentenario saziando l'appetito di sfizi culinari e di curiosità sulla tavola del Medioevo

di **MARINA MIGLIAVACCA**, ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

RAVIOLI DI CARNE

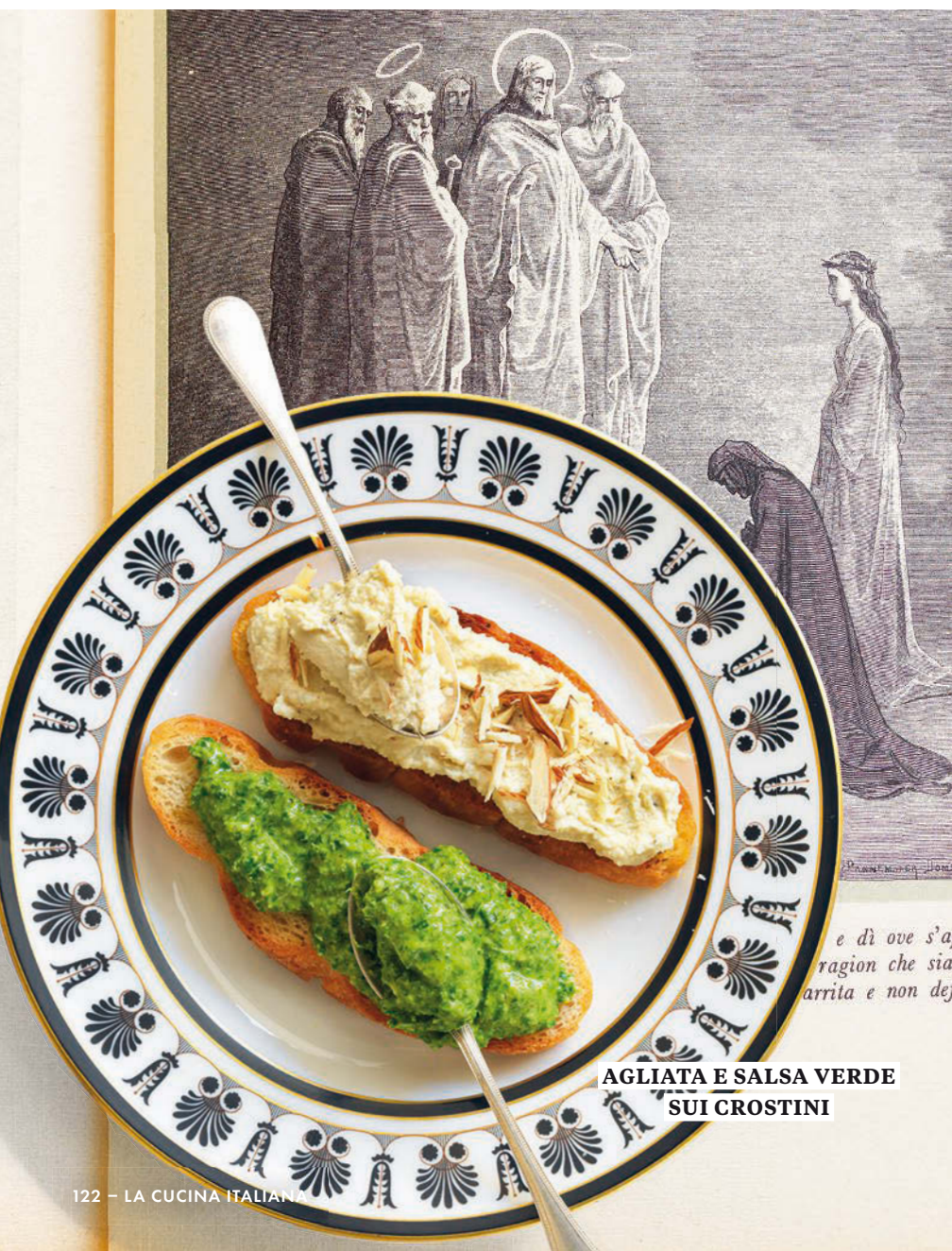
Condire all'antica

Lasagne, maccheroni e «raviuoli» ai tempi di Dante si servivano con burro, formaggio, spezie e zucchero! Il pomodoro non c'era ancora. Fu poi un discendente di Guido Cavalcanti, Ippolito, a scrivere nell'Ottocento una delle prime ricette di maccheroni al sugo.

Racconta Giovanni Boccaccio, autore del *Decamerone* nonché primo biografo di Dante, che la madre Bella sognò di partorire il sommo poeta vicino a un corso d'acqua cristallina, di vederlo nutrirsi di bacche d'alloro e trasformarsi sotto i suoi occhi in un magnifico pavone. La simbologia alloro/pavone che il Boccaccio vuol collegare al serto col quale erano coronati i migliori potrebbe suonare molto irriverente, da un punto di vista culinario: perché l'alloro, oltre che premiare i vincitori dei certami, insaporiva gli arrosti e il nobile pavone finiva spesso debitamente cucinato sui deschi e poi nello stomaco dei contemporanei di Dante, insieme a gru, tartarughe, anguille e perfino... grilli!

Ce lo testimonia uno dei primissimi ricettari della Storia, quel *Liber de Coquina* frutto del fervore culturale della corte angioina di Carlo II, a cui si ispirano le ricette presentate in questo servizio. Proviamo allora a sederci insieme alla tavola di Dante nella sua casa di famiglia a Porta San Piero, prima che l'esilio lo allontani per sempre da Firenze, a consumare un bel desinare preparato sotto la supervisione di sua moglie, monna Gemma Donati, immaginando che ci siano degli amici con lui, tutti scrittori e poeti: magari lo sdegnoso Guido Cavalcanti, il suo maestro ser Brunetto Latini, il notaio Lapo Gianni, e anche il cugino acquisito Bicci Donati, notoriamente buona forchetta, tanto che Dante lo metterà nel Purgatorio dei golosi. Un pasto senza troppi fronzoli, in un contesto di amicale condivisione.

Del resto Dante per primo ha fatto del sapere «un banchetto da condividere» nel *Convivio* e ha costellato i suoi scritti di metafore legate al cibo. A partire dal dover mangiare quel pane altrui che tanto «sa di sale», concesso all'«esule immerito» quasi per carità, mentre a Firenze, da quando le rivalità con Pisa resero difficoltoso l'approvvigionamento di sale, si era abituati a mangiarlo sciocco, cioè non salato.

Buon appetito allora con Dante e i suoi amici poeti, per ricordarlo come un uomo vero, nella sua dimensione umana e familiare e nel suo tempo terribile e magnifico.

AGLIATA E SALSA VERDE SUI CROSTINI

Colorate e digestive
Le salse erano molto apprezzate nel Medioevo sia per la loro sapidità, che doveva contribuire a insaporire il pane sciapo fiorentino e a favorire la prima digestione di carni e pesci, sia per i colori a contrasto (bianco, verde e marrone per la camelina a base di cannella e chiodi di garofano), che finivano per farne un elemento decorativo sulle mense.

RAVIOLI DI CARNE

Impegno Per esperti
Tempo 3 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA SFOGLIA
- **125 g farina 00**
- **125 g semola rimacinata di grano duro**
- **1 uovo – sale**

PER IL RIPIENO E IL CONDIMENTO
- **700 g spalla di maiale**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **2 albumi**
- **1 carota – 1 cipolla**
- **1 gambo di sedano**
- **1 stecca di cannella**
- **nepetella (mentuccia)**
- **burro – menta**
- **zucchero di canna**
- **sale – pepe**

PER IL RIPIENO
Lessate la spalla di maiale in abbondante acqua con carota, sedano, cipolla, cannella e poco sale. →

ANTIPASTO MISTO CON SGONFIOTTI

Frutta, vero aperitivo
Mentre i servi finivano di montare le mense, cioè i ripiani di legno sostenuti dai cavalletti che poi, coperti di tovaglie, avrebbero ospitato i convitati, agli ospiti si servivano frutta e vino dolce, come stuzzichini per «aprire lo stomaco» e far venire appetito...

Dopo un paio di ore, scolate la carne, sgrassatela e macinatela nel cutter; mescolatela poi con gli albumi, un ciuffetto di nepetella e uno di menta tritati, il parmigiano, sale e pepe. Ammorbidite il ripieno con ½ mestolo di brodo di cottura della carne.

PER LA SFOGLIA

Miscelate farina e semola e impastatele con l'uovo, 60-70 g di acqua e una presa di sale. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare per 1 ora.

PER I RAVIOLI

Stendete la sfoglia a 3 mm i spessore e ritagliatevi dei dischi di 5-6 cm di diametro.

Ponete al centro una noce di ripieno, spennellate la sfoglia tutto intorno con acqua e chiudete a mezzaluna sigillando il bordo. Dovrete ottenerne 42-48.

Lessate i ravioli in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolateli e conditeli con burro fuso, zucchero di canna e foglioline di nepetella.

AGLIATA E SALSA VERDE SUI CROSTINI

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER L'AGLIATA

150 g mandorle pelate
100 g brodo vegetale
15 g zenzero fresco
6 spicchi di aglio
olio extravergine di oliva
aceto di vino bianco
sale – pepe

PER LA SALSA VERDE

50 g foglie di prezzemolo
40 g mollica
5 g foglie di menta
4 bacche di cardamomo
2 cubetti di zenzero candito
1 chiodo di garofano
1 spicchio di aglio pelato
noce moscata
brodo vegetale
aceto di vino bianco
sale
olio extravergine di oliva

PER COMPLETARE

crostini di pane toscano abbrustoliti in forno o in padella

PER L'AGLIATA

Sbucciate gli spicchi di aglio e scottateli in acqua bollente per tre volte, eliminando l'acqua ogni volta. Lessateli quindi per 15 minuti, finché non saranno teneri.

Scolateli, lasciateli raffreddare e frullateli a lungo con le mandorle, lo zenzero grattugiato, il brodo, freddo, 1 cucchiaio di olio, sale, pepe e 1 cucchiaino di aceto, fino a ottenere una crema.

PER LA SALSA VERDE

Estraete i semi dalle bacche di cardamomo.

Imbevete metà della mollica con il brodo e metà con l'aceto.

Frullate tutti gli ingredienti con 1 cucchiaio di olio, 1 di aceto, noce moscata e sale. Se la consistenza dovesse risultare troppo asciutta, aggiungete un po' di brodo.

Servite entrambe le salse sui crostini.

Chilometro zero

Dante era proprietario di terreni agricoli appena fuori Firenze e poteva mettere sulla sua tavola la frutta e la verdura dei suoi contadini. E anche i funghi «di bosco», riguardo ai quali già allora si poneva molta attenzione nel riconoscere quelli mangerecci da quelli pericolosi.

FUNGHI CON LE UOVA

ANTIPASTO MISTO CON SGONFIOTTI

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di lievitazione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g finocchiona
100 g prosciutto crudo toscano
2 pere Coscia
1 mela rossa
pecorino toscano
ruchetta
mirtilli – ribes

→

Cotta nell'orcio

La gallina «implenda», cioè ripiena, si preparava così: la sua pelle veniva infilata in un vaso di coccio allungato con un'apertura abbastanza larga da inserire il ripieno. Il contenitore, chiuso, si lasciava bollire a bagnomaria. Quando era il momento di portarlo in tavola, si doveva rompere il vaso!

lamponi – more
uva bianca e nera
datteri
noci – olive
lupini di salamoia

PER GLI SGONFIOTTI
180 g farina
10 g lievito di birra fresco
4 g sale
2 uova
1 bustina di zafferano
cannella in polvere
olio extravergine di oliva

PER GLI SGONFIOTTI
Amalgamate le uova con la farina in una ciotola. Sciogliete il lievito sbriciolato e lo zafferano in 70 g di acqua e mescolate il liquido con l'impasto di uova e farina; aggiungete il sale e un pizzico di cannella. Dovrete ottenere un impasto di consistenza morbida. Sigillate con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora a temperatura ambiente.
Scaldate abbondante olio in un tegame portandolo a 175 °C; friggetevi l'impasto facendolo scivolare, una cucchiaiata alla volta, nell'olio. Cuocete 7-8 sgonfiotti alla volta per 2-3 minuti, scolandoli poi su carta da cucina. Ne otterrete 15-20 pezzi.
PER COMPLETARE
Distribuite tutti gli ingredienti in un grande vassoio e servite l'antipasto con gli sgonfiotti.

GALLINA RIPIENA
Impegno Per esperti
Tempo 3 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 gallina
300 g polpa macinata di maiale
100 g lardo a dadini
cannella in polvere
zenzero in polvere
chiodi di garofano
noce moscata
ruchetta
burro
sale – pepe

Disossate la gallina (o chiedete al macellaio di farlo per voi) senza rovinare la pelle: apritela lungo il dorso, lasciate il petto intero, aperto a libro, attaccato alla pelle. Staccate le cosce, ma lasciando attaccata la pelle. Alla fine, eliminata la carcassa, dovete ottenere un rettangolo di pelle con il petto attaccato.
Disossate le cosce e macinate la polpa con quella di maiale, il lardo, ½ cucchiaino di cannella, un pizzico di zenzero e uno di noce moscata, 2 chiodi di garofano pestati, sale e pepe.
Formate un polpettone e ponetelo sulla pelle della gallina, appoggiato al centro sul petto. Rimboccatevi sopra i lembi di pelle con i mezzi petti creando un rotolo ben aderente. Chiudetelo con tre giri di spago. Avvolgetelo poi ben stretto in tre strati di pellicola adatta per la cottura.
Immergete il rotolo in abbondante acqua bollente e lessatelo per 1 ora a fuoco basso.
Scolatelo e lasciate raffreddare per far compattare. Eliminate quindi la pellicola.
Rosolate uniformemente la gallina ripiena in padella con burro spumeggiante. Togliete poi lo spago.
Buona anche tiepida con la ruchetta.

FUNGHI CON LE UOVA
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g porcini
50 g porro
2 uova – panna fresca
fettine di pane
cipolla – prezzemolo
lardo o burro
cannella in polvere
noce moscata
sale – pepe

Mondate i porcini e tagliateli a tocchetti.
Tritate ¼ di cipolla e riducete a rondelle il porro.
Rosolate tutto in padella con ½ cucchiaio di lardo o di burro e un pizzico di sale per un paio di minuti.
Sbattete le uova con 2 cucchiai di panna, sale, pepe, un pizzico di cannella e uno di noce moscata.
Versatele in padella, sui funghi, e fatele saltare finché non avranno una consistenza cremosa.
Completate con prezzemolo tritato grossolanamente.
Servite con fettine di pane tostato.

Pinoli birichini
Fin dai tempi dei Romani godevano di fama afrodisiaca, confermata nel Medioevo dal medico e filosofo arabo Avicenna, secondo il quale erano in grado di «facilitare il coito». Oltretutto erano tra i cibi permessi in periodo di Quaresima, per cui si moltiplicarono le ricette che li vedevano protagonisti.

PINOCCATA BIANCA
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 10-15 PEZZI
300 g zucchero
200 g pinoli
limone

Cuocete lo zucchero con 110 g di acqua raggiungendo 118-120 °C.
Togliete dal fuoco e incorporate i pinoli e la scorza grattugiata del limone.
Versate il composto in una placchetta foderata di carta da forno spolverizzata con un po' di zucchero (serve a non fare attaccare la pinoccata).
Lasciate intiepidire; quando la consistenza sarà soda (ma non cristallizzata), tagliate la pinoccata a losanghe.
Servite a piacere con fettine di zenzero candito.

Tutti i piatti del servizio **Ginori 1735**.

«La vivanda (...) sarà di quattordici canzoni sì d'amor come di vertù materiate, le quali sanza lo presente pane aveano d'alcuna oscuritade ombra...» DAL CONVIVIO

Tanto gentile e tanto onesta pare[4]
la donna mia quand'ella altrui saluta,
ch'ogne lingua deven tremando muta,
e li occhi no l'ardiscon di guardare.
5 Ella si va, sentendosi laudare,
benignamente d'u... vestuta;
e par ...
da...

10

...ato
è d... do
lui, ...ia,
che ... ano
onora... ...nife-
stare a... ...e le
quali ci... ...o, che
comincia: ...a di lei
come la sua ...are ne la
sua divisione.

Vede pe... ...te
chi la mia donna tra le donne vede;
quelle che vanno con lei son tenute
di bella grazia a Dio render merzede.
5 E sua bieltate è di tanta vertute,
che nulla invidia a l'altre ne procede,
anzi le face andar seco vestute

PINOCCATA BIANCA

ALZARE LA CROSTA

Quattro modi per proteggere e valorizzare il cibo con una cottura semplice e spettacolare (rompendo l'involucro direttamente nel piatto)

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi ANGELA ODONE
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

ROAST-BEEF IN CROSTA DI SALE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

Che cosa serve per 8 persone:
2 kg sale grosso rosa
1,5 kg roast-beef o entrecôte
20 g pepe verde
1 spicchio di aglio
rosmarino
salvia – timo
olio extravergine di oliva

Preriscaldate il forno a 200 °C. Tritate abbondanti erbe aromatiche. Mescolatene 2 cucchiai colmi con il sale rosa. Massaggiate la carne con l'olio, poi cospargetela con altri 2 cucchiai di erbe tritate con l'aglio. Scegliete una pirofila o uno stampo non troppo grande, ma abbastanza alto. Fate uno strato di sale, accomodatevi la carne e ricopritela completamente con il resto del sale. Spruzzate di acqua la superficie in modo da compattare bene il sale. Infornate riducendo la temperatura a 180 °C e cuocete per 50 minuti. Sfornate e lasciate riposare per 15 minuti. Rompete la crosta, estraete il roast-beef e servitelo a fette. **IL CONSIGLIO** Questa ricetta è perfetta da preparare con anticipo perché il roast-beef si può mangiare anche freddo. L'importante è eliminare la crosta di sale subito dopo il tempo del riposo, altrimenti la carne continuerà a cuocersi perdendo succulenza.

FICHI IN CROSTA DI ZUCCHERO

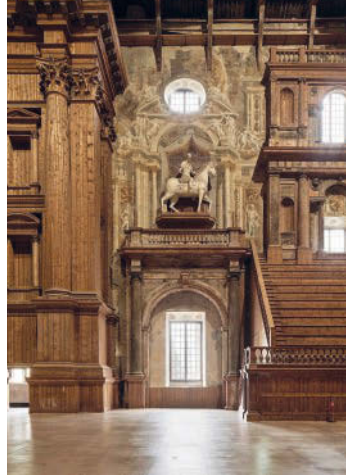
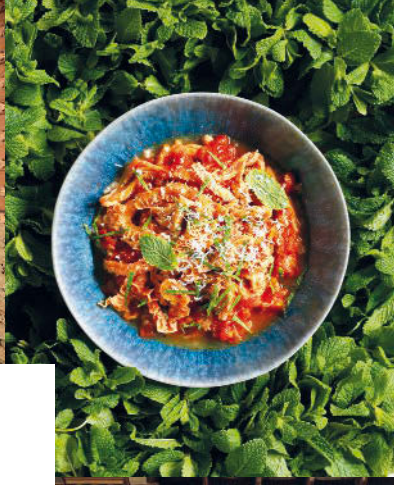
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

Che cosa serve per 4-6 persone:
1,8 kg zucchero di canna
8-12 fichi ben sodi
4 albumi
2 limoni
verbena

Raccogliete in una ciotola lo zucchero, la scorza grattugiata dei limoni, 2 cucchiai di verbena tritata, gli albumi (non serve montarli) e mescolate bene. Scegliete un tegame della misura adatta a contenere i fichi ravvicinati e foderatelo con carta da forno. Distribuite sul fondo una parte di zucchero, accomodatevi i fichi e coprite con lo zucchero rimasto. Infornate a 180 °C e cuocete per circa 30-35 minuti a seconda della grandezza e della consistenza dei fichi (se sono molto maturi, riducete il tempo). Sfornate, fate intiepidire, rompete la crosta e servite.
IL CONSIGLIO Lasciate un paio di centimetri liberi sotto il bordo del contenitore, poiché in cottura lo zucchero caramellizza e forma delle bolle. Potete provare la stessa ricetta con le pesche.

ORATA IN CROSTA DI ARGILLA
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Senza glutine

Che cosa serve per 4 persone:
2 kg argilla (in vendita nei colorifici)
600 g 4 filetti di orata
2 patate lessate a fette
30 g capperi dissalati
2 cucchiaini di pepe rosa in salamoia
1-2 lime
1 cipollotto
dragoncello
olio extravergine di oliva
sale

Preparate 4 fogli di carta da forno e su ognuno disponete 3-4 fette di patata; tagliate il filetto di orata a metà nel senso della lunghezza e accomodatelo sulle patate sovrapponendo le due metà. Profumate con capperi, foglie di dragoncello, scorza di lime grattugiata, qualche rondella di cipollotto, succo di lime, sale, pepe rosa. Chiudete bene la carta da forno a pacchettino. Dividete l'argilla in 4 parti, stendete ciascuna parte in un rettangolo spesso almeno 4 mm e grande abbastanza da avvolgere completamente il pacchettino di carta da forno. Per aiutarvi, stendete l'argilla su un foglio di carta da forno, staccandolo e voltandolo tutte le volte che passate con il matterello. Impacchettate i 4 cartocci di orata nell'argilla sigillandola sui lati. Disponeteli in una placca e infornate a 220 °C per 15-18 minuti. Sfornate, rompete il guscio di argilla, aprite il cartoccio, condite con olio e servite direttamente. **IL CONSIGLIO** L'argilla è perfetta per tutti i pesci bianchi. Per una versione leggerissima non usate olio neppure alla fine: il pesce, non avendo perso umori, sarà comunque saporito e morbido.

SALSICCE IN CROSTA DI PANE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 50 minuti di riposo

Che cosa serve per 4 persone:
500 g pasta da pane
480 g 4 salsicce
80 g senape al miele
15 g capperi
15 g semi di finocchio
5 g pepe cubebe (molto aromatico, e meno pungente del pepe nero)
1 uovo
1 mazzetto di finocchietto selvatico
basilico
semi di papavero
farina

Sminuzzate i capperi, il finocchietto, i semi di finocchio, qualche foglia di basilico e il pepe e incorporate tutto nella pasta da pane impastandola nuovamente. Fatela riposare, coperta, per 30-50 minuti perché riprenda forza. Private le salsicce del budello e spennellatele con la senape al miele. Dividete l'impasto in quattro parti, stendete ogni porzione sul piano infarinato formando un quadrato che possa contenere la salsiccia, arrotolate e chiudete a mo' di caramella. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto, spolverizzate con semi di papavero e infornate a 190 °C per 30 minuti circa, fino a completa doratura. Sfornate, lasciate intiepidire e gustate.

IL CONSIGLIO Scegliete salsicce di prima qualità e cuocete subito le «caramelle» perché altrimenti la senape bagna la pasta e non si otterrà una crosta croccante. Ottime calde, perfette fredde a rondelle per l'aperitivo.

di SARA MAGRO
foto JACOPO SALVI

Fionna è di Istanbul e abita in Italia fin da ragazzina. Ma all'ora di pranzo, con tanti assaggi e tante salse, l'aria conviviale è quella della sua città

LA VICINA CHE VIENE DA LONTANO

CIUFLETICOS

Fionna Roditi con la mamma Tina. A sinistra, antipasto di frittelle di zucchine e feta con menta. Nella pagina accanto, gli involtini di melanzane con ripieno di carne sono una ricetta turco-ebraica.

Fionna Roditi è venuta per la prima volta in Italia a tre anni, in vacanza dallo zio che si era trasferito a Milano. Di quel viaggio ricorda soprattutto la Nutella, che in Turchia non c'era: «Una squisitezza». Al contrario, sua madre Tina aveva una remora quando decise di venire ad abitare in Italia qualche anno dopo: s'immaginava di dover mangiare sempre dei gran piatti di pasta che nella sua esperienza era un mappazzone stracotto e non tanto buono. Ma è bastato il primo spaghetto al dente per ricredersi.

Fionna, che vive a Milano da quarant'anni, adora cucinare. «A casa nostra non si mangia solo per sfamarsi. Abbiamo il culto del buon cibo, e devo ringraziare le nonne Jeanne ed Ester che cucinavano divinamente, e il nonno che tornava sempre a casa con qualche primizia scovata nei mercati di Istanbul».

Sulla tavola turca non mancano mai piatti di verdure, fagiolini, piattoni, melanzane, ratatouille (*turlu*), e i legumi: ceci, fagioli, lenticchie... «Nonna Jeanne faceva una zuppa di lenticchie rosse con i crostini di pane imbattibile». «Usava il brodo di carne, vero Fionna?», chiede mamma Tina. «No, era vegetale. Fidati, la faccio spessissimo».

Non ha un ricettario per verificarlo?
«Faccio tutto a memoria».

La cucina di Fionna è un mix, come lei: turca di Istanbul, ebrea sefardita e ovviamente italiana, visto che è sposata con un milanese e ha due figli →

nati e cresciuti qui. «Ogni santo giorno mi scrivono lo stesso whatsapp: cosa si mangia oggi? E succederebbe una rivoluzione se rispondessi: prosciutto cotto!».

Piatto preferito, *filikas*: cioè?
«Triangoli di pasta fillo con gruviera, provolone e grana. Un'evoluzione dei *börek* tradizionali, più ricca di formaggio».

Cosa compra quando va a Istanbul?
«Le uova di muggine fresche per la *tarama salad*, una salsa da spalmare sul pane come l'*hummus*; la *yufka*, una specie di pasta fillo più spessa; peperoncino in scaglie, zafferano, cumino, foglie di vite per gli involtini di riso e tè. Il mercato delle spezie è così bello e colorato che compro anche quello che potrei trovare in Italia».

Che cos'ha preparato per noi, oggi?
«Tra i *meze*, gli antipasti, ho scelto le frittelle di zucchine (*mucver*). Piatto forte, *ciufleticos* con riso pilaf, ma alla turca, preparato anche con pastina all'uovo tostata nel burro. Per finire *baklava*».

A proposito, come si dice buon appetito in turco? «*Afiyet olsun*». ■

IL TÈ ALLA TURCA

Per 4 persone. Mettete a bollire un pentolino di acqua; sovrapponete la teiera con 4 cucchiai di tè nero. Quando l'acqua bolle, versatela nella teiera. Riempite di nuovo il pentolino e rimettete tutto sul fuoco al minimo. Al bollore spegnete e lasciate depositare il tè sul fondo della teiera. Si serve in bicchierini di vetro senza manico con zucchero, solo in zollette, a qualsiasi ora del giorno.

Fionna frigge le *mucver*.

CIUFLETICOS – INVOLTINI DI MELANZANE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- **700 g polpa scelta di manzo macinata**
- **10 melanzane lunghe**
- **½ cipolla bionda**
- **pangrattato**
- **concentrato di pomodoro**
- **olio di arachide**
- **sale – pepe**

Tagliate le melanzane, nel senso della lunghezza, in fette di 5 mm di spessore (ne otterrete in tutto circa 80).
Friggetele in abbondante olio di arachide bollente e scolatele su carta da cucina.
Amalgamate la carne con la cipolla grattugiata, 2 cucchiai di pangrattato, sale e pepe, lavorando con le mani per rendere il composto omogeneo.
Appoggiate una piccola noce di carne all'estremità di ciascuna fetta di melanzana; arrotolate formando gli involtini. Disponeteli in un tegame, vicini gli uni agli altri in modo che in cottura non si possano aprire, formando degli anelli concentrici. A seconda del diametro della pentola si possono fare anche due strati di involtini.
Stemperate 2 cucchiai rasi da minestra di concentrato di pomodoro in 250 g di acqua. Salate e cuocete la salsa per 10 minuti a fuoco medio. Versatela poi sugli involtini di melanzane in modo che risultino immersi per metà.
Appoggiate sugli involtini un piatto che li tenga fermi durante la cottura. Coprite la pentola e cuocete a fuoco medio per 30 minuti circa.
Da sapere Questo piatto, ottimo accompagnato da riso pilaf, è ancora più buono gustato il giorno dopo.

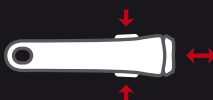
MUCVER – FRITTELLE DI ZUCCHINE

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **200 g formaggio feta**
- **150 g farina 00**
- **3 zucchine verdi di media grandezza**
- **3 uova**
- **menta fresca (o essiccata)**
- **olio di arachide**
- **sale – pepe**

Grattugiate le zucchine con la grattugia a fori grossi; raccoglietele nello scolapasta e strizzatele con le mani per eliminare la loro acqua di vegetazione.
Sbriciolate la feta con una forchetta.
Tritate un ciuffo di menta.
Sbattete le uova, aggiungete la farina, la feta e la menta sminuzzata.
Incorporate le zucchine grattugiate e regolare di sale e pepe.
Scaldate in una pentola larga e non troppo alta due dita di olio. Quando l'olio sarà bollente, versate il composto di zucchine a cucchiaiate in modo da formare delle frittelle di circa 5-6 cm. Friggetene poche alla volta e scolatele su carta da cucina quando saranno dorate su entrambi i lati.
Servitele calde con yogurt tipo greco.

> «La cucina turca è laboriosa, ma non difficile. Tanti passaggi, ma non ricette di precisione. Oggi ho misurato gli ingredienti per la prima volta, apposta per voi»

ATTENTI AGLI INSACCATI

Sono l'anima del panino. Per questo dobbiamo essere sicuri che siano prodotti con tagli scelti e processi che rispettino la materia prima

di GABRIELE ZANATTA

C'è qualcosa di più intimamente italiano del panino? Un vocabolo intraducibile perché il sandwich inglese o il bocadillo spagnolo non sono la stessa cosa. È una questione di varietà. Del ripieno, intanto: dalle Alpi agli Iblei produciamo il 50% dei salumi europei e, tra crudi e cotti, mortadelle o bresaole, superiamo abbondantemente il centinaio di tipologie. Per non dire della molteplicità dei formaggi, un altro sterminato macrocosmo che va dalla mozzarella all'iperstagionato. La novità degli ultimi anni è, invece, un'attenzione crescente al pane, non più neutro contenitore di companatico ma veicolo di croccantezza, gusto, profumi, e di cultura. Si dia spazio alla fantasia, allora. Con un'unica raccomandazione: agli ingredienti anonimi preferite sempre quelli di cui si conosce ogni fase del processo. ■

PANINO CON MORTADELLA, RICOTTA E PISTACCHI

Impegno Facile **Tempo** 15 minuti **INGREDIENTI PER 1 PERSONA**

1 panino oppure due fette di pane ai cereali misti

50 g mortadella affettata

60 g ricotta tipo scorza nera

80 g pistacchi pelati

CATENE PRODUTTIVE VIRTUOSE

1. Farina di grano tenero (tipo Manitoba, esaltatrice di sapori), macinata dal Mulino Bava di Abbiategrasso, al ritmo lento dell'acqua che scorre nel Ticino.
2. Impasto con lievito madre, leggero e altamente digeribile. Cottura a temperatura bassa (pezzature da 1 kg in forno a 210 °C per 50 minuti).
3. Riposo delle pagnotte: 4-5 ore fuori del forno per fare asciugare il vapore acqueo.
4. Pane imbustato in sacchetto di carta. Se conservato bene, dura una settimana.

Nicolò è la terza generazione del **Panificio Grazioli**, aperto a Legnano nel 1973. Utilizza da sempre solo materie prime di grande qualità e accortezze da filiera cortissima. Sforna tanti pani di pezzature grandi e piccole (ottimo anche quello di segale). Alle due sedi di Legnano si è aggiunta di recente una terza sede, in via Poliziano 13, a Milano.

1. Impasto da tagli nobili del maiale (coscia e spalla) e parti grasse ricavate dalla gola, quindi compatte e resistenti al calore.
2. È la prima mortadella al mondo a essere insaccata non nel budello ma nella cotenna naturale, consentendo al prodotto di «respirare».
3. Cucita a mano, viene cotta a temperatura dolce in forni in pietra.
4. Nella concia, insieme a spezie e aromi, è aggiunto miele di acacia. Così la mortadella ha un sapore più fine ed è più digeribile.

Il **Salumificio Mec Palmieri di San Prospero**, nella Bassa Modenese, ha una storia centenaria. Tre generazioni dopo, quattro fratelli danno degno seguito allo spirito delle origini con ottimi cotechini, zamponi e una mortadella elegante, con colesterolo molto basso e completamente priva di glutine.

1. Ricotta da latte di mucche, pecore e capre che pascolano a 1.700 metri.
2. Selezione quotidiana dei sieri, poi cotti a 83 °C e lasciati riposare.
3. Ricotta posta in fuscelle, messe a stagionare per 40 giorni in due celle diverse, in modo da sviluppare le muffe bianche.
4. Una volta pronta, è massaggiata con olio extravergine di oliva per elevare l'intensità dei profumi.

Valle Scannese è un'azienda che fa le cose fatte bene da mezzo secolo a Scanno (L'Aquila), alle pendici del Parco Nazionale d'Abruzzo. Gregorio Rotolo controlla quasi duemila animali da pascolo guardati a vista da quaranta cani pastori abruzzesi. Si batte per la salvaguardia della ricchissima biodiversità locale, confezionando anche magnifici pecorini, scamorze, caciocavalli, carne bovina...

1. Alberi dai soli Comuni di Bronte, Adrano e Biancavilla non concimati o irrigati, potati due volte all'anno.
2. Pistacchi raccolti solo ad anni alterni: la stagione del riposo gioverà al sapore e alla consistenza dei frutti dell'anno successivo.
3. A fine estate, raccolta a mano dei singoli chicchi, fatti cadere su sacche di tela avvolte al collo.
4. Essiccato al sole per 2-3 giorni, sgusciato, privato della pelle con vapore acqueo, trasformato.

Bronte, Comune catanese di poche migliaia di abitanti sul versante occidentale dell'Etna, è la casa del pistacchio più buono del mondo per le sua caratteristica colorazione verde smeraldo lucente e le note organolettiche intense, resinose e più grasse della media. È un apprezzatissimo presidio Slow Food. Tra fine settembre e inizio ottobre Bronte è sede di una sagra molto popolare.

limone
timo limonato
sale grosso

Raccogliete i pistacchi in un mortaio e pestateli con 2-3 grani di sale grosso fino a ottenere una pasta grossolana.
Tagliate a metà il panino, distribuite una parte di pasta di pistacchio sulla mollica e imbottitelo con le fette di mortadella, scaglie di ricotta e altra pasta di pistacchio.
Aromatizzate con poche foglioline di timo limonato e scorza di limone grattugiata.

RICETTA **VALERIA NOZARI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA, ANDREA CALVANO, AG. GETTY IMAGES**, STYLING **BEATRICE PRADA**

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTE SFIDANTI

I BIGNÈ CROCCANTI

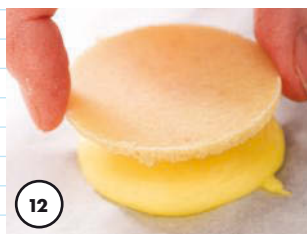
Qui la prova è doppia: per la pasta choux e per il rivestimento friabilissimo che lascia l'interno morbido. Il segreto, raccomanda Joëlle Néderlants, è non aprire mai il forno durante la cottura

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PREPARAZIONE PASSO PASSO

TEMPO: 1 ora e 30 minuti
CHE COSA SERVE PER 24 PEZZI: 240 g di farina, 170 g di burro, 100 g di zucchero di canna, 100 g di latte, 3 o 4 uova, sale

1-2-3. Mescolate 90 g di burro morbido con 120 g di farina, lo zucchero e un pizzico di sale e lavorate gli ingredienti fino a ottenere un panetto. Stendetelo con il matterello tra due fogli di carta da forno, a uno spessore di 1-2 mm e ponetelo in freezer. **4-5.** Scaldate il latte con 100 g di acqua, 80 g di burro e un pizzico di sale, fino al bollore. Togliete dal fuoco e incorporate 120 g di farina, tutta in una volta.

6. Mescolatela con un cucchiaio, finché non otterrete una «polentina» che si stacca dai bordi della pentola. Tornate sul fuoco e fatela asciugare per 2 minuti mescolando. Lasciate intiepidire. **7-8.** Sbattete le uova e unitele, un po' alla volta, al composto, mescolandolo con le fruste elettriche finché non formerà dei nastri, anche prima di avere aggiunto tutte le uova. **9.** Raccoglietelo in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e distribuitelo in una placca coperta con carta da forno in 24 noci (ø 4 cm circa), ben distanziate tra loro.

10-11-12. Estraete la pasta dal freezer, togliete il foglio superiore di carta, ritagliatevi 24 dischetti di 4 cm circa di diametro e posateli sopra i bignè. **13.** Infornate nel forno già caldo a 220 °C: appena inseriti, spegnete il forno. Trascorsi i 10 minuti, senza mai aprire il forno, riaccendetelo a 175 °C e lasciate cuocere per altri 20-22 minuti, fino alla doratura. **14.** Farcite i bignè croccanti (in francese si chiamano *craquelin*) con creme a piacere, tagliando le calotte superiori oppure forandoli alla base.

®
VOGUE
®
VOGUE
ITALIA
Est. 196
You. In Vogue
DISCOVER THE VOGUE COLLECTION ON SHOP.VOGUE.IT

I NOSTRI CORSI

RICOMINCIAMO DALLE BASI

È il momento di indossare un grembiule nuovo fiammante e di ritrovarsi con i nostri cuochi per aprire insieme «l'anno scolastico» con il giusto piglio

Appassionati di cucina, alle prime armi o desiderosi di affinare ulteriormente le proprie tecniche, questo appello è per voi. Da settembre riprendono, in piena sicurezza, i nostri Basi di Cucina e Basi di Pasticceria: corsi teorico-pratici, dove ciascun partecipante, dalla propria postazione, verrà coinvolto in prima persona in alcune preparazioni, mentre per altre seguirà tutti i passaggi osservando le mani esperte dei nostri docenti. Tutte le ricette verranno assaggiate in aula durante la lezione, rispettando le norme prescritte. All'iscrizione, a ciascun partecipante verrà consegnata una dispensa completa con tutte le ricette del corso, un grembiule e una copia della rivista in edicola. Nota bene: per tutti quelli che non potranno raggiungerci a Milano proseguirà il palinsesto di corsi in live streaming per seguire le lezioni comodamente da casa.

I CORSI NEL DETTAGLIO

BASI DI CUCINA
Durata e prezzo: 21 ore (7 lezioni da 3 ore), 490 euro.
Argomenti: Erbe aromatiche, ortaggi e salse; Pasta fresca e salse; Pasta secca e mantecatura; Riso e risotti; Carni e le loro cotture; Pulizia e cottura del pesce; Costruzione di un menù. **Date a settembre**:
Lunedì, 13 settembre (ore 19-22)
Giovedì, 16 settembre (ore 15-18)
Martedì, 21 settembre (ore 9.30-12.30)
Venerdì, 24 settembre (ore 19-22)

BASI DI PASTICCERIA
Durata e prezzo: 18 ore (6 lezioni da 3 ore), 390 euro.
Argomenti: Frolla e biscotti; Sfoglia e pan di Spagna; Meringhe e bignè; Le creme e i loro usi; Mousse, bavaresi e salse; Pasticceria salata.
Date a settembre:
Lunedì, 6 settembre (ore 15-18)
Giovedì, 9 settembre (ore 9.30-12.30)
Mercoledì, 15 settembre (ore 19-22)
Sabato, 25 settembre (ore 9.30-12.30)

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito **scuola.lacucinaitaliana.it**

FOTO R. HOLDEN, ARCH. LCI

A CRONOMETRO

TENERO COME UN SALMONE

Appetitoso grazie alla rosolatura, cuoce poi nel latte di cocco insieme con le verdure. Il risultato è sorprendente per consistenza, gusto e rapidità

Tegame **Le Creuset**.

TOTALE 20 MINUTI

CHE COSA SERVE PER 4 PERSONE
600 g 4 tranci di salmone puliti e senza pelle, 200 g di latte di cocco, 170 g di zucchine, 120 g di peperoni friggitelli, 3 cipollotti, ½ lime, olio extravergine di oliva, sale, pepe

IN 3 MINUTI
Tagliate a rondelle il cipollotto con parte del suo verde, i peperoni e le zucchine. Spremete il ½ lime.

IN 4 MINUTI
Rosolate i tranci di salmone in un tegame con 3 cucchiai di olio, per 2 minuti. Voltate i tranci, unite le verdure e cuocete per altri 2 minuti.

IN 13 MINUTI
Unite anche il latte di cocco, il succo di lime, sale e pepe e cuocete per 8 minuti, a fuoco medio. Coprite con il coperchio e terminate la cottura in altri 5 minuti.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

Fondo di tessuto **Atelier Habibi**.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

FOCACCIA, FICHI E FORMAGGIO

Sotto l'invitante copertura con frutta di stagione, un impasto dal cuore morbido e filante

Impegno Facile **Tempo** 50 minuti **PER 4-6 PERSONE**

NELLA LISTA DELLA SPESA

420 g di **miscela integrale** per pizze e focacce: pratica e veloce, In Forno Subito! di S.Martino, con 3 tipi di farina e agenti lievitanti, per un impasto pronto da infornare; 250 g di formaggio **Emmentaler Dop**, il classico svizzero coi buchi; 100 g di chicchi di **uva**, 30 g di **noci**, 2 **fichi**, **olio extravergine di oliva**

LA RICETTA

PREPARATE

Impastate la miscela integrale con 220 g di acqua e 3 cucchiai di olio, ottenendo un panetto. Grattugiate l'Emmentaler, sminuzzate le noci, tagliate i fichi a spicchi.

FARCITE

Dividete il panetto a metà. Stendetene una parte in una teglia (ø 26 cm) unta. Cospargetela con metà Emmentaler. Stendete l'altra porzione di pasta e appoggiatela a chiudere la focaccia, pressando ai bordi.

INFORNATE

Oliate in superficie, distribuitevi i chicchi di uva e infornate a 220 °C per 15 minuti. Aggiungete l'Emmentaler rimasto, le noci e i fichi, quindi infornate per altri 5 minuti.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, **ARCH. LCI**, STYLING **B. PRADA**

1. CHIUDETE

Una volta pronta la confettura, versatela ancora bollente negli appositi vasetti, ben lavati. Riempiteli fino a ½ cm sotto il bordo e chiudeteli con i coperchi a vite, sigillando bene.

2. GIRATE

Capovolgete i vasetti: i liquidi caldi, raffreddandosi, diminuiscono di volume «risucchiando» anche il centro del coperchio. Si crea una sorta di sottovuoto che insieme con l'alto contenuto zuccherino preserva dalla proliferazione batterica. Le confetture durano da 1 a 4 mesi, a seconda della loro percentuale di zucchero.

3. PREMETE

Le formazioni gassose dovute a batteri fanno gonfiare il tappo. Prima del consumo, schiacciatelo: non dovrà fare «clack».

IL PUNTO ! CRITICO

CREARE IL SOTTOVUOTO

Ecco come rendere sicure le confetture fatte in casa. Senza bisogno di sterilizzare i vasetti

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate il video.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Il Tradizionale di **Olitalia** è un extravergine di oliva ideale sia per cuocere, anche a temperature elevate, sia crudo. In quattro formati a partire da 250 ml fino al litro. **2.** Raccolta a mano nelle grandi caldaie a doppio fondo, la ricotta del caseificio **Comellini** è cremosa e delicata, perfetta per i ripieni dei tortelli, come quelli che abbiamo preparato a pag. 69. **3.** Affettato fine nelle insalate o arrostito in padella, il radicchio semilungo in vendita da **Iper La grande i** è una risorsa da tenere sempre in frigo: il cespo affusolato ha foglie serrate, croccanti e appena amarognole. **4.** Allevamento responsabile senza OGM e senza antibiotici per la nuova linea **Mowi Signature** di salmone affumicato con legno di faggio. Le confezioni da 50 o 100 g sono di plastica riciclata.

5. La mozzarella Latte Fieno di **Brimi**, con latte di montagna dell'Alto Adige, è delicata e versatile, anche in abbinamenti originali come quello che abbiamo sperimentato a pag. 62, con le melanzane e il cioccolato di Modica. **6.** È possibile che una mela abbia aromi di kiwi e di uva verde, con note di pera e di banana mature? Assaggiate una Royal Gala **Val Venosta**: alla fine sentirete anche profumi di anice e semi di finocchio. **7.** Dolce o salato non fa differenza: basta scongelare i fogli di pasta fillo **Koch** a temperatura ambiente, accomodarli su un telo, farcirli come si preferisce e cuocerli in forno. **8.** Verdure disidratate (tra cui carota, porro, prezzemolo, patata), olio extravergine di oliva, estratto di lievito, sale: ecco gli ingredienti del dado vegetale **Bauer**.

9. Solo pomodori e pomodorini ciliegini freschi per la passata di **Agromonte**, preparata in Sicilia. Dolce e corposa. **10.** Serve latte fresco di pecora per ottenere il vero pecorino romano: poco piccante da fresco, diventa più intenso, e adatto da grattugiare, quando è stagionato. Il disciplinare del **Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino Romano** ne garantisce la qualità. **11.** Per il nostro risotto con fontina e mele abbiamo provato il riso Carnaroli biologico **Alce Nero**: ricco di amido, regge molto bene la cottura e rende la mantecatura vellutata. **12.** Il **Consorzio di Tutela della Pasta di Gragnano Igp** indica le regole per fregiarsi del marchio Igp: semola di grano duro, acqua dei Monti Lattari, trafile di bronzo e asciugatura lenta, da 6 a 60 ore.

FOTO ARCH. LCI

Le ricette con la Liguria dentro

Gli chef stellati e l'olio DOP Riviera Ligure

BARBARA MASIERI
Ristorante Paolo e Barbara - Sanremo (IM)

Gelato all'olio DOP, salsa di mandarini di Ospedaletti e stroscia con olio DOP

Ingredienti per 4 persone: 100 ml di olio DOP Riviera Ligure 100 ml, 1 litro di latte, 100 gr. di zucchero, 30 gr. di glucosio, 300 gr. mandarini di Ospedaletti sciroppati, alcuni fiori di nasturzio.

Preparazione

Gelato: unire tutti gli ingredienti tranne l'olio, portare ad ebollizione. Spegnere e aggiungere olio DOP, emulsionando. Fare raffreddare e mettere nella macchina per il gelato.

Mandarini: frullare i mandarini sciroppati, in alternativa utilizzare marmellata di mandarini comunemente in commercio.

Stroscia: impastare una frolla con farina zucchero e olio evo DOP Riviera Ligure. Fare riposare. Stendere in una teglia e infornare a 170° per 15' circa, in base alla dimensione. In alternativa utilizzare la stroscia in commercio, possibilmente quella preparata con olio DOP Riviera Ligure.

Presentazione

Porzionare il gelato in un piatto, decorare con salsa di mandarino, stroscia e fiori di nasturzio.

Vino in abbinamento: Moscatello di Taggia Riviera Ligure di Ponente DOC, Passito, annata 2018.

LARA PASQUARELLI
Hotel Ristorante Claudio - Bergeggi (SV)

Condiglione di astice blu di Bretagna

Ingredienti per 4 persone

Piatto base: 400 gr. di astice blu bretone (cotto a vapore e decorticato), 4 scampi (cotti a vapore), 8 pomodori piccadilly demì confit, 160 gr. di fagiolini, insalata misticanza qb, erbe aromatiche (menta, aneto, finocchio selvatico, acetosella) qb, olio DOP Riviera Ligure qb, fiori eduli.

Salsa di acciughe composta: 2 acciughe sotto sale, 2 spicchi aglio, 20 gr. di pinoli, 2 tuorli sodi, 10 gr. aceto di vino rosso, mollica di pane qb, prezzemolo qb, olio DOP Riviera Ligure qb, sale qb, 4 zeste di limone candito.

Salsa vergine: 6 pomodori piccadilly demì confit, mezzo finocchio, 20 olive taggiasche, 1 scalogno, sale qb, olio DOP Riviera Ligure qb.

Cracker all'olio DOP: 400 gr. di farina Petra 5 macinata a pietra, 100 gr. di acqua, 50 gr. di olio DOP Riviera Ligure, 4 gr. di sale.

Preparazione

Salsa di acciughe: pulire le acciughe, mettere la mollica nell'aceto, unire tutti gli ingredienti nel thermomix, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Conservare in contenitore ermetico.

Salsa vergine: tritare tutti gli ingredienti a coltello e conservare.

Cracker: impastare tutti gli ingredienti, lasciar riposare l'impasto 6 ore in frigorifero, formare dei fogli sottili, cuocere in forno a 180° per 8 minuti. Conservare in contenitore ermetico.

Presentazione

Porre al centro del piatto la salsa di acciughe composta, l'insalata, le erbe aromatiche, i fagiolini, i pomodori demi confit, la salsa vergine ed infine le fettine di astice blu, lo scampo, il limone candito e i cracker. Unire la salsa e terminare con olio DOP Riviera Ligure e fiori eduli.

Vino in abbinamento: Pigato Riviera Ligure di Ponente DOC, della Piana di Albenga, annata 2020.

OLIO DOP RIVIERA LIGURE

Controllato, assaggiato, certificato, garantito.

Chi vuol fare cucina di qualità, sceglie prodotti di eccellenza. Lo sanno bene anche gli chef stellati della Liguria, che hanno utilizzato l'Olio DOP Riviera Ligure per queste ricette. È frutto di pietre, muri, sole, verticalità, agricoltura eroica, tanto lavoro, fatica assoluta. Taggiasca, Colombaia, Lavagnina, Razzola, Pignola, Arnasca, sono le sue principali cultivar. È equilibrato e delicato, fruttato leggero. Qualcosa di straordinario.

Olio DOP Riviera Ligure. Se ha il collarino giallo, c'è la Liguria dentro.

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Agromonte agromonte.it
Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com
Alto Adige Turismo suedtirol.info
Atelier Habibi atelierhabibi.com
Bauer bauer.it
Berlucchi berlucchi.it
Brimi brimi.it
Ca' Maiol camaiol.it
Campari campari.com
Cantina Bolzano kellereibozen.com
Caseificio Comellini caseificiocomellini.com
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
Conapi conapi.it mielizia.com
Consorzio Asti Docg astidocg.it
Consorzio di Tutela della Pasta di Gragnano IGP consorziogragnanocittadellapasta.it
Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino Romano pecorinoromano.com
Feudi di San Gregorio feudi.it
Formaggi dalla Svizzera formaggisvizzeri.it
Geminiano Cozzi Venezia 1765 geminianocozzi1765.it
Ginori 1735 ginori1735.com
Giovanni Rana giovannirana.it
H&M Home hm.com
Hay Design hay.dk
Identità Golose identitagolose.it
Iper La grande i iper.it
Koch kochbz.it
Le Creuset lecreuset.it
Lo Studio lostudioarredi.com
Maschio dei Cavalieri maschiodeicavalieri.com
Mezzacorona mezzacorona.it
Morgante morgantevini.it
Mosaic Factory mosaicfactory.com
Mowi Signature salmonemowi.it
Nino Negri gruppoitalianovini.it
Olitalia olitalia.com
Parma City of Gastronomy parmacityofgastronomy.it
Rivolta Carmignani rivoltacarmignani.com
S.Martino ilovesanmartino.it
Sambonet sambonet.com
Santa Margherita Vini santamargherita.com
Sella&Mosca sellaemosca.it
Senato Hotel Milano senatohotelmilano.it
Silva silvatessuti.it
Staub staub-italia.it
Val Venosta vip.coop
Valle dell'Acate valledellacate.com
Veuve Clicquot veuveclicquot.com
Vodka Squadron 303 compagniadeicaraibi.com
Zafferano Italia zafferanoitalia.com
Zara Home zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
U.S. Artistic Director and Global Content Advisor **Anna Wintour**

Chief Data Officer **Karthic Bala**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
Executive Vice President – Alternative Programming **Joe LaBracio**
Executive Vice President – CNÉ Studios **Al Edgington**

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany: AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Interculture, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business;
Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish, HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana, Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Tatler Club, Vogue Café Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, La Cucina Italiana, Vogue
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.A., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8798 del 05-05-2021

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Pesci

Verdure

Carni e uova

Dolci e bevande

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

PIZZA, PRIMO AMORE

Studiare i segreti della pasta madre può cambiare la vita. È capitato al lodigiano Tommaso Carabelli, che ha aperto un forno dove la Margherita in teglia la fa da regina. Grazie anche a un gruppo di ragazzi affiatato e pieno di entusiasmo

A Lodi mancava un posto che facesse un po' di pane e di cultura. Finché non è arrivato Tommaso Carabelli (nella foto). Del 1993, si avvicina ai lievitati lavorando in una pizzeria. Insoddisfatto delle esperienze successive, si iscrive a Scienze Gastronomiche a Parma e fa una tesi sulle popolazioni microbiche della pasta madre: gli si apre un mondo e inizia a lavorare in tantissimi forni («Dopo tanta teoria avevo bisogno di un po' di pratica»), infine, nel 2018, apre a Lodi: «È il mio paesone, il posto giusto per cominciare». Tommaso aveva le idee chiare: un forno autenticamente popolare, nulla di esclusivo o ricercato. Nel suo Fer, che in lodigiano indica anche la teglia per la pizza (il prodotto di punta), si trovano poi grandi pagnotte, colombe, panettoni. E la tortionata di Lodi, «il regalo per eccellenza, un dolce evocativo, che noi proponiamo in monoporzione». Le materie prime sono di alta qualità, molte del Lodigiano, «per connettermi il più possibile con il territorio». Il successo è immediato. «La cosa difficile è stata trovare qualcuno che lavorasse con me con la stessa passione, così mi sono rivolto a una scuola e sono arrivati stagisti giovanissimi, di cui ho visto subito le potenzialità». Tommaso è riuscito a trasmettergli il mestiere e l'entusiasmo. Ora da Fer lavorano Matteo, 18 anni, Marco di 21 e Ilaria di 24. «Poi c'è la mia ragazza, Francesca, la nostra problem solver». Da poco si sono trasferiti in una nuova sede, con spazio caffetteria per colazioni, pranzi e merende come si deve. GIULIA UBALDI

FOTO MATTEO CAVALLERI

#IOINEQUILIBRIO

“Lavoro, amici, carriera, riesco a tenere tutto in equilibrio”

Elsa, 29 anni, amica dell’Ormone

“Benvenuta nel club. Aggiungici l’amore, i figli... Ma come riusciamo a fare tutto?”

Giovina, 43 anni, amica dell’Ormone

“Perché siamo donne! È il nostro superpotere”

Zelda, 53 anni, amica dell’Ormone

elsa, giovìna e zelda GOLD sono i tre integratori alimentari alleati del benessere delle donne di ogni età.
elsa aiuta ad attenuare i disturbi legati al ciclo mestruale.
giovìna l’alleato naturale per tutte le donne over 40 che vogliono gestire i primi segni dell’invecchiamento, continuare a piacersi, a sentirsi vitali e appagate in tutti gli aspetti della vita, anche di coppia.
zelda GOLD, studiato per le donne dai 50 anni in su, per contrastare i disturbi tipici della menopausa.

elsa, giovìna, zelda GOLD, amiche per la vita.

**Per restare in equilibrio,
ogni giorno.**

In Farmacia e Parafarmacia